

7月食育だより

令和4年7月
大山崎小学校

もうすぐ一学期が終わります。給食は7月15日(金)まで。

夏がやってきました。まだ梅雨は明けていませんが、ジメジメ・ムシムシした日が続いております。コロナウイルス関係の欠席も昨年度末を考えるとかなり減ってきました。マスク有無も国から熱中症対策を優先する方向になってきております。

もうすぐ一学期が終了します。長い夏休みがやってきます。夏休み中も規則正しい生活が送れるように気を付けましょう。朝・昼・夕と食事時間を大体決めておくと、それだけで規則正しい生活を過ごす目安になります。実践してみてくださいね。

夏休み元気に過ごすためのポイント

1日3回の食事を規則正しくとろう!

栄養のバランスを考えよう!



カルシウムをとろう!



お手伝い例



食事のお手伝いや料理に挑戦しよう!

「栄養士のひとりごと」

7月10日に参議院議員選挙が行われます。共同通信社の調査によれば、参院選で最も重視することは、「物価高対策・経済対策」だそうです。各党は様々な公約を掲げておりますが、「その財源はどこから?」というも思います。それでもわずかながらの期待をこめて、政治を動かしてくれるプレイヤーを選びたいと思います。新聞やテレビ等メディアを通してにはなりますが情報を集め、期日前投票に行く予定です。(栄養士 田中)

7月7日は七夕の日です。



大山崎町栄養士連絡会では、今年度「五節供に和食献立を取り入れましょう」をテーマに、節句の由来や行事食を紹介する資料を作成しました。7月7日の七夕の節句の資料を紹介します。



大山崎町食育だより ～五節供に和食を～



7月7日
七夕の節句号



大山崎町栄養士連絡会



五節供に和食を

五節供に、古代中国では月と日が重なる日を「厄日」と考えたため、その日に厄払いの行事をしました。



7月7日は
七夕の節供

【たなばた】ともいわれます。

天の皮で隔てられたひこ星(牽牛)と織り姫(織女)が、年に一度会うことで知られる「たなばた」は、古代中国の星伝説が伝来した行事です。「乞巧奠」と呼ばれ、奈良時代の女性天皇である孝謙天皇がこの節句祭を行ったとされます。「織女星(織姫星)」が輝く「七夕」の夜、宮中で糸や針の仕事を司る奈良時代の宮中の女性たちはお供え物を作り、機織りや裁縫の上達を願ったのです。

「七夕」に食べたい和食

<五色そうめん> 天の川や織姫の織り糸に見立て、七夕にそうめんを食べるという習慣があります。芸事の上達、無病息災、恋愛成就などの願いが込められています。五色そうめんは、陰陽五行節の五色(赤・黒(紫)・青(緑)・白・黄)に由来し、厄除けの意味があります。



<さくべい> 七夕の日には古くは小麦粉をひも状に練って揚げた「索餅(さくべい)」を食べていました。これが「素麺」の原型だと言われています。中国では、ある子供が7月7日に亡くなり、その後熱病が流行ったことから、病よけとしてその子の好きだった索餅をお供えし、食べるようになったという言い伝えもあります。



<夏野菜の炊き合わせ> 七夕の季節にぴったりの和食。

なすやきゅうりといった旬の夏野菜にだしをきかせていただきます。

(とうがん かぼちゃ なす きゅうり みょうが など)

