



食育だより



例年より熱くなりそうな今年の7月。湿度が高く、蒸し暑い日が続くため、紫外線対策や水分補給等、熱中症対策を忘れずに行ってください。

また、暑い時期だと冷たい物を摂りすぎてしまい、お腹を壊してしまうことも多いのではないのでしょうか？身体を冷やす効果のある夏野菜を活用し、体調管理をしてみてください。



今月の郷土料理（14日）

さくらごはん（静岡県）

今月の食育の日（18日）

屋台飯（ours おらがまち特別メニュー）

☆給与栄養目標量☆

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
乳児	402kcal	16.6g	11.2g	1.3g
幼児	565kcal	23.3g	15.7g	1.5g

土用の丑の日、何食べる？

土用の丑の日は、季節が変わる直線の期間（土用）の中の丑の日を指します。夏の印象が強いと思いますが、実は…季節ごとに土用の丑の日があると言われています。

夏の土用の丑の日は、夏バテをしやすい時期であるため、うなぎを食べる習慣があります。ですが、うなぎじゃなきゃダメ！というわけではありません。元々は、「う」のつく食べ物（梅干し・瓜・うどんなど）を食べて「食い養生」をする日になっています。

ぜひ、「う」のつく食べ物を探して、家族みんなで食べてみてください！

静岡県の郷土料理

【さくらごはん】

静岡県の郷土料理として親しまれるさくらごはんの名前の由来は、炊き上がったご飯がほんのりピンク色だからと呼ばれるようになったそうです。

また、春や行事のハレの日に食べられることが多かった為、『さくら=春のお祝い』という意味も込められているようです。

