

2020年
7月号

給食だより

池上わかばこども園

7月7日は七夕です。

7月7日は七夕（たなばた）です。七夕の行事食はそうめんと言われています。意外と知られていませんが、千年も前から七夕に食べられていました。節句に旬のものを食べ、邪気を祓ったり無病息災を願ったりする風習がたくさんあります。七夕のそうめんもそのひとつです。色がついているそうめんは、五色の短冊と同じように、陰陽五行説の五色（ごしき）に由来する厄除けの意味が込められています。暑さで食欲が減退するこの時期にぴったりで、天の川や織姫の織り糸に見立てることもできます。

🍴 今月のトピックス 🍴 強い免疫力をつけましょう。

『免疫力』とは、外敵から身を守る「健康の防衛力」です。人間の身体にはもともと、外部から入ってきた細菌やウイルスなど、人間のものとは異なる異物を排除しようとする仕組みが備わっています。それを免疫と言い、病気にかかりにくいようにするにはこの免疫のパワーは欠かせません。この免疫力を高めるためには特定の栄養だけを摂るのではなく、ごはんなどの主食に含まれるエネルギー源はもちろん、主菜によく含まれるタンパク源と、野菜に含まれるビタミンやミネラルをバランスよく栄養を摂ることで、人間の免疫力が高められます。免疫が落ちてくる夏場に備えて偏食するのではなく、バランスよく栄養を取っていきましょう。



7月の旬ピックアップ



とうがん

とうがんは夏が旬の野菜です。とうがんには利尿作用のあるカリウムが多く含まれており、むくみの解消や高血圧の予防効果があります。

また、免疫力を高めてくれるビタミンCも含まれています。

とうがんの選び方のポイントは、緑色が鮮やかで濃く、ずっしりと重みのあるもの。カットされている場合は、切り口が真っ白でみずみずしく、種の部分までしっかりと実が詰まっているものを選びましょう。