

いっただきまーす！！

気温の高い夏は、食欲が落ち、体が疲れやすくなります。だるさが続くようであれば、それは夏バテかもしれません。夏バテしないようにするためには、十分な食事を取り、体を休めることが大事です。食事で大切なのは、たんぱく質、ビタミン、ミネラルをバランスよく摂ること。特に豚肉などに含まれるビタミンB1には疲労回復の効果があります。こまめな水分補給は必要ですが、取りすぎると食事の妨げや栄養不足になります。またエアコンの冷やしすぎも体温調整がうまくいかなくなり、夏バテの原因になるので注意しましょう。

7月

たなばたらんキ

☆星のコロッケ ☆そうめん汁

☆サワーキャベツ



成長に大切な栄養を取ろう

鉄分

鉄分は、血液中の赤血球を作るために必要な栄養素です。赤血球の成分であるヘモグロビンは、酸素を肺から体のすみずみまで運ぶ働きをしていて、不足すると貧血になります。レバー、肉の赤身、魚・貝など、動物性食品に含まれる鉄分（ヘム鉄）は体に吸収されやすいという利点があるので意識して献立に取り入れるといいでしょう。



和食の作法

はし使いのマナー

和食を食べるときは、はしが欠かせません。正しい持ち方をするのはもちろんですが、はし使いにはしてはいけないことがたくさんあります。一度はしをつけたのに、それを取らずにほかの料理にはしをつける「移りばし」。どれにしようか選ぼうと、はしをうろうろさせる「迷いばし」。はしを使って器を動かす「寄せばし」。料理をはしで突き刺す「刺しばし」。はしがうまく使えないうちは、刺しばしをしてしまうなど、すべてを守るのはむずかしい面もありますが、正しい作法を知ってみんなが気持ちよく食べられるように心がけましょう。



Q 七夕に食べる食べ物は？

- ①おもち ②そうめん ③豆腐

A 正解は②。そうめんのルーツは中国の索餅（さくべい）という小麦料理で、「7月7日に索餅を食べると1年間無病息災で過ごせる」という言い伝えから、食べるようになったといわれています。

