

給食だより

7月号

梅雨が明けて、いよいよ夏本番です。保育園ではこまめな水分補給と体調管理を心がけ、元気いっぱいにご過ごしたいと思います。

行事と食事のむすびつき

季節ごとの行事やお祝いの日に食べる特別の料理を「行事食」といいます。日本には古くから、季節の節目や人生の節目に旬の食材を使った料理を神様にお供えし、災いをはらい、農作物がたくさん実ること、幸せが訪れることを願う風習がありました。

食生活が欧米化した現在でも、行事食を食べる習慣は根づいています。行事食の意味を調べると、そこには素敵な日本の食文化が広がっています。

「土用の丑の日」について詳しく紹介します。

今年は7月24日（水）と8月5日 **土用の丑の日**

「土用」とは、「季節の変わり目のヤク18日間」のこと。本来は夏だけではなく、立春・立夏・立秋・立冬の直前に年4回あります。「丑の日」は、干支の十二支からきています。十二支は年にもありますが、1日にもあり、12日ごとに繰り返されます。すると、約18日間の土用の期間中に、丑の日が1～2回発生します。これが土用の丑の日です。

（福）聖母福祉会 藤枝聖マリア保育園

2024年7月19日 給食室

土用の丑の日 「ウナギ」

- 土用の丑の日には「暑い時期を乗り越える！」という意味でウナギを食べる習慣があります。ウナギには、ビタミンAやビタミンB群が豊富に含まれているので、スタミナをつけることによる夏バテ防止効果だけでなく、のどや鼻の粘膜を健康に保つ働きがあります。なかなか治りにくい夏風邪の予防にもなります。

う のつく食べ物を食べよう！

土用の丑の日といえうなぎが有名ですが、そもそも土用の丑の日は「う」のつく食べ物を食べて精をつけ、**無病息災を祈願する**ための日。ご家庭でも、うどんや梅干し、瓜（西瓜、南瓜、胡瓜など）を使った料理を取り入れてみましょう！