



梅雨はまだ続いていますが、本格的な夏もうすぐですね。

暑さで食欲が低下すると、体力も低下してしまいます。

暑さに負けないように、十分な睡眠と食事を心がけていきましょう。

また、喉が渇いたと感じる前に、こまめに水分補給をし、熱中症にも気を付けましょう。



たな ばた

七夕のお話

七夕の行事七夕の由来

7月7日の夜に、笹の葉に願いごとを書いた短冊を吊るして星に祈る「七夕」は、牽牛（ひこぼし）と織女（おりひめ）の伝説が有名です。しかし、もともとは古くからの日本の神事である「棚機（たなばた）」と、中国から伝来した「乞巧奠（きっこうでん）」という行事が結びついたものといわれています。

七夕の行事食

七夕には、天の川や織り糸に見立てたそうめんを食べる風習があります。意外と知られていませんが千年も前から七夕の行事食になっていました。そうめんを天の川に見立てて盛り付けてみましょう！夏野菜のオクラは輪切りにすると切り口が星の形になるのでお勧めですよ！



夏が旬の食材

- きゅうり、なす…体を冷やす効果がある余分な水分を排出する利尿作用も。
- トマト…βカロテンやビタミンCが多く含まれ、美肌作用や日焼けした肌を回復させる効果がある。
- えだまめ…ビタミンB1 やC、カリウムが豊富。汗で流れ出たカリウムを補える。
- うなぎ、あなご…ビタミンAを多く含み、疲労回復に効果がある。

