

7月 栄養科だより



令和7年7月31日発行
発行 栄養科



7/5 七夕行事食



～献立～
ゆかりご飯
天ぷら盛り合わせ
天つゆ
玉子豆腐
すまし汁
七夕ゼリー



「七夕」行事食を行いました。
星の人参、旬の冬瓜も使用し季節感も出せたかと思ます。七夕ゼリーは栄養科手作りです★



「土用丑の日」



夏の「土用丑の日」には、「う」がつく食べ物を食べると夏負けしないという言い伝えがあります。うなぎを食べる方も多いのではないのでしょうか？

- ☆牛/うなぎ → 体力をつける
- ☆梅干し → 食欲増進
- ☆瓜 → 体内の余分な熱・水分を追い出す
- ☆うどん → 消化促進

＜うなぎが夏バテにぴったりな理由＞

- ☑ ビタミンB1：糖質をエネルギーに変えるサポートをして、疲労回復に効果的（代替：豚肉、玄米、枝豆など）
- ☑ ビタミンA：粘膜を守り、風邪予防にも◎（代替：レバー、人参、法蓮草など）
- ☑ DHA・EPA：血液をサラサラにして、動脈予防効果にも（代替：さば、いわし、さんまなど）



暑さに負けないカラダは、毎日の食事から！
しっかり食べて、よく眠って、元気に夏を乗り切りましょう。