



令和6年7月分

きゅうしょくだより



旬の食材 ※太字は、「まつやま農林水産物ブランド認定品」です。

夏野菜の特徴…夏野菜は、基本的に水分が多く、体を冷やす作用をもつことが特徴です。
旬の食材は、他の時期に比べて栄養価も高いため、旬の食材を美味しくいただきますよう！

- きゅうり、かぼちゃ、とまと、ししとう、おくら、なす、ごぼう、まつやまがなす、とうもろこし（すいとこーん）、えだまめ、いんげんまめ、こまつな、あすぱらがす、にら、にんじん、あおねぎ
- ぶるべりー、すもも、もも、すいか、いだい・ごみょう こうげんぶどう、うんしゅうみかん（はうす）
- あじ、あなご、あわび、えび（じえび）、たこ（まだこ）、せとうちのぎんりにほし、まつやまひじき など



7月の行事

【7月7日：七夕（たなばた）】

五節句カレンダー	七夕は五節句の1つであり、中国から伝わった織姫と彦星の伝説に日本の伝説等が加わって今の七夕となり、豊作を祈る行事でもあります。
1月7日（人日の節句）	七夕の行事食：「そうめん」
3月3日（上巳の節句）	中国から伝わった「 <u>索餅</u> （小麦粉を練ってひも状にし、油で揚げた料理）が原型と言われ、無病息災の意味が込められています。
5月5日（端午の節句）	7月の給食には「そうめん」を取り入れています！
7月7日（七夕の節句）	
9月9日（重陽の節句）	



熱中症にご注意を！

熱中症とは？

温度や湿度が高い中で、体の中の水分や塩分のバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、ひどいときには、けいれんや意識の異常等がみられることです。屋外だけでなく、家の中でも発症することがありますので、注意が必要です。

熱中症を予防するポイント

暑さを避けよう！

<室内>

- ・扇風機やエアコンで温度を調節する
- ・遮光カーテンやすだれ、打ち水を利用する

<屋外>

- ・日傘や帽子を着用する
- ・日陰を利用し、こまめに休憩する

<その他>

- ・通気性のよい衣服を着用する
- ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどで冷やす

こまめに水分を補給しよう！

- ・室内・屋外ともに、のどの渇きを感じていなくても、こまめに水分を補給する
- ・大量に汗をかいた際には、塩分も補給する

暑い季節になりますが、熱中症を予防しながら、元気に過ごしましょう！

（基本情報作成：松山市保育・幼稚園課）