



令和7年7月分

きゅうしょくだより



旬の食材

※太字は、「ふとじまつやまのうりんすいさんぶつブランド認定品」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しょう！

きゅうり、かぼちゃ、とまと、ししとう、おくら、なす、ごぼう、まつやまながなす、
とうもろこし（すいーとこーん）、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

ぶるーべりー、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ぼし、
まつやまひじき など



7月の行事



【7月7日：七夕（たなばた）】

七夕は五節句の1つで別名「笹の節句」とも言われ、願い事を書いた五色の短冊や飾りを笹竹につるします。短冊の色に込められた意味をご紹介します。

青（緑）	思いやりや人間力を高める。
赤	祖先や親への感謝の気持ちを表す。
黄	誠実な気持ちを表す。
白	正義や決まりを守ることを意味する。
黒（紫）	学業の向上や健康を祈ることを意味する。



七夕らしい星などをあしらったアレンジメニューを用意して、季節の行事を楽しみましょう！

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。

熱中症を防ぐためには、それぞれの場所に応じた対策を取ることが重要です。

室内では

- ・エアコン等で温度を調節
- ・室温をこまめに確認
- ・WBGT 値も参考に

屋外では

- ・日傘や帽子の着用
- ・日陰の利用、こまめな休憩と水分補給

体の蓄熱を避けるために

- ・通気性のよい衣服の着用
- ・保冷剤、氷、冷たいタオルで体を冷やす。

暑い季節になりますが、熱中症に気を付けて元気に過ごしましょう！