



令和3年7月号 社会福祉法人 雫石保育園

間もなく暑い夏がやってきます！！

毎日暑い日が続きます。“夏バテ”になると、元気がなくなったり、食欲がなくなったりします。夏バテにならないよう、好き嫌いせず何でもモリモリ食べましょう！
また、水分（麦茶や牛乳）も、こまめに摂ってしっかり水分補給をしましょう。



夏野菜には、夏に必要な水分とビタミン類がたっぷり含まれていて、胃を刺激し消化を助け、血管を丈夫にして暑さでほてった体を冷ます働きを持っています。
この時期の果物は利尿・整腸・発汗作用などを促し、生理的にも必要な食品です。

<夏野菜・果物 他>

トマト・ピーマン・茄子・胡瓜・南瓜・冬瓜・オクラ
ゴーヤ・スイカ・メロンなど…



7月7日は七夕

「織女」は「天帝」という神の娘。神々の着物を織るのが仕事で、恋人も作らず働く姿を見た天帝は、天の川の対岸に暮らす真面目な牛飼「牽牛」を合わせました。やがて2人は結婚します。

その後2人は働かず、遊び呆けるばかり。おかげで神々の着物はボロボロになり、牛は病気になってしまいます。怒った天帝は、

2人を天の川の対岸に

引き離してしまい、

年に1度だけ会う

ことを許すようにしたそうです。



おうちでできる！！

経口補水液の作り方



- 1 湯冷ましに砂糖と塩を加えてよく溶かします
- 2 かき混ぜて、飲みやすい温度に冷まします
- 3 好みにレモン汁 50mlを加えると飲みやすくなります

<放射性物質測定結果>

東日本大震災以降、雫石町の給食施設では使用食材の放射性物質濃度測定を行っています。

5月 雫石保育園使用食材 放射性物質は検出されませんでした。