



# 給食だより夏号 vol.2

2024年7月1日  
日比野病院栄養管理科

だんだんと気温や湿度も高くなり、日差しが強い季節になってきました。この時期は熱中症や夏バテが心配です。予防のためには、こまめな水分摂取や、バランスの良い食事に心がけ、暑い夏をのりきりしましょう！！



## 7月7日は七夕

七夕は、1年に一度だけ会うことが許された彦星と織姫の中国の伝説から生まれた行事です。七夕には、そうめんを食べる風習が古くからあります。そうめんの具を彩りよくすると栄養バランスも良くなりますね。七夕には、家族でそうめんを食べたり、短冊に願い事を書いたりしてみませんか？



### 行事食

**7月7日 七夕**…いなり寿司、そうめん、冬瓜の煮物、アイスクリーム

**7月24日 丑の日**…鰻丼、素麺瓜の酢の物、赤だし汁

**8月15日 お盆**…ちらし寿司、夏野菜天ぷら、焼きなす、水ようかん

**9月16日 敬老の日**…押し寿司、筑前煮、清汁、饅頭

**9月末頃 お月見**…芋ご飯、秋刀魚の塩焼き、小松菜の辛子和え、団子汁

### ☆夏野菜を食べよう☆

夏野菜は、水分やカリウムを多く含み、身体の余分な熱を取ってくれます。また、自律神経の乱れから起きる多汗や夏バテ解消にも最適な食材です。



### ☆夏野菜の種類☆

トマト、パプリカ、ピーマン、とうもろこし、ナス、きゅうり、オクラ、ズッキーニ、枝豆、ゴーヤなど



### ☆レシピ紹介☆

7月10日（水）の当院の夕食に提供予定の夏野菜を使用したレシピを紹介します。是非、作ってみて下さいね☺

### 夏野菜の酢の物

#### 材料(一人分)

・きゅうり	50g
・みょうが	5g
・トマト	10g
・しらす	2g
★酢	5c c
★薄口醤油	1c c
★砂糖	3g
★だし汁	2c c

#### 作り方

- ① きゅうりは輪切り、みょうがは千切り、トマトは角切りにする。
- ② 合わせておいた★と①の食材としらすを和えたら完成です。