



パクパクだより 3号

令和4年6月29日配信

社会福祉法人 希愛会 松本保育園

厨房職員

7月7日は七夕

織姫と彦星が1年に一度会える日

七夕のはじまりは、中国の伝説です。天帝の娘で機を織るのが上手な織姫と牛飼いの彦星が、結婚した後に仕事を怠けるようになったので、天の川の両岸に離され1年に一度、7月7日だけ会えるようになったという話です。

どうして七夕にそうめん？

七夕には、織を織る人たちの技術の上達を願って、糸に見立てた索餅(小麦粉と塩と水で作っためん)を供えていたといわれています。この索餅がそうめんの原型という説があり、現在はそうめんを食べるようになったといわれています。



夏バテに注意しましょう

夏バテとは、夏の暑さによって体がだるくなったり、食欲が低下したりすることをいいます。夏バテを予防するためには、暑くなる前から規則正しく栄養バランスのとれた食事をとり、十分な睡眠・休養をとって、適度な運動をすることが大切です。



水分補給は少しずつ・こまめに

暑い日には知らず知らずのうちに汗をかき、体の水分が失われています。軽い脱水症状の時は、のどのかわきを感じません。熱中症予防のためにも、のどがかわく前から少しずつこまめに水分を補給しましょう。普段は塩分や糖分を含まない水や麦茶にします。