

きゅうしょくだより

2022年8月
さくらんぼ保育園



厳しい暑さが続き、夏も本番となりました。暑さで体調を崩しがちな季節なので、夏バテにも気をつけましょう。夏バテは、体の消化機能を低下させて食欲不振に陥りますので、水分やミネラルなどの栄養が豊富な夏野菜をたくさん食べて、暑い夏を乗り切りましょう。また、しっかり水分を取り熱中症にも注意しましょう。まだまだ暑さは続きますが、元気いっぱい遊び、食べて、睡眠をしっかりとりましょう。

安倍川餅って？

安倍川餅は、お盆になるとスーパーや和菓子店で並べられていますよね。お盆になると欠かさず買ってしまおうご家庭もあるのではないのでしょうか？

安倍川餅は、もともとは静岡県の食べ物で、水、砂糖などを少量入れ、柔らかくついた餅を丸くし、きな粉をかけて食べるものです。しかし、山梨では四角いお餅にきな粉と黒蜜をかけたものを安倍川餅といいます。砂糖を入れずに黒蜜をかけるようになったのは、昔山梨では砂糖が高価で手に入りにくいものだったため黒蜜で代用したそうです。静岡の安倍川餅が山梨で食べられるようになった理由は諸説あると言われていますが、山梨が貧しく作物が十分に採れなかったころ、出稼ぎなどのために静岡に行ったときに、出稼ぎから帰ってこられるのは、お盆と正月の2回のみでした。そのため、静岡の美味しい食べ物を持って帰りたいという思いで、お餅がごちそうだった昔の山梨に、静岡の安倍川餅を特別な日に食べる習慣が育ったと言われていいます。現代でもその風習が残っているため、お盆になったら安倍川餅を買って、食べてみてはいかがでしょうか？



熱中症に気を付けよう！

熱中症は、夏の強い日差しの下での激しい運動や作業中だけではなく、室内で起こることもあります。この時期は汗をかいていることを意識して水分をとるように心がけましょう。のどの渴きを感じなくても、こまめな水分補給が必要です。すぐに飲めるように常にそばに置いておくのも良いですね。また、扇風機やエアコンで室内温度を管理するなど、環境への注意も大切です。食事には、汁物や水分の多い野菜・果物を積極的に取り入れましょう。

産休に入っていた栄養士の鈴木智子先生が、8月中旬に復帰します。これからも、4人でおいしい給食を作り、頑張りたいと思いますので、よろしくお願いいたします！

