

暑くなってきました。いかがお過ごしですか。

今年は梅雨が長いようですので、ジメジメした日が続きますね

暑さに湿気ジメジメが加わると胃腸症状や下痢、嘔吐、浮腫み、だるい、頭重感などの症状がでやすくなります。暑くてもクーラーにあたりすぎたり、冷飲食を取り過ぎたりすると夏バテが一層加速することになるので注意が必要です。無理をしすぎない程度に快適に過ごしつつ、疲労が溜まらない工夫を試してみてください。

**<七夕メニュー> 7月7日**

- 枝豆ご飯
- 七夕そうめん
- 焼きナス
- フルーツ

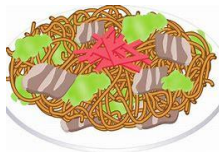


七夕にそうめんを食べるのはもともと索餅という小麦を使った料理が由来。

そうめんの形状が天の川を連想させたり、織姫が機織で織っていた織物と形状が似ていることから七夕の行事食になったという説もあります。そうめんも索餅もどちらも邪気払いや無病息災の意味で食べられます

**<夕涼み会> 7月19日**

- ご飯
- 焼きそば
- フランクフルト
- 焼き鳥
- 卵豆腐
- スイカ



今年はコロナウイルスの影響で密を避けての夕涼み会となりますが、食事は屋台風の料理をご用意しています。

夏祭りの気分でお食事を楽しんでいただきたいと思います

おやつはわたあめとアイス、かき氷。出来立てを食べていただけます

**<土用の丑の日> 7月28日**

- ちらし寿司
- オクラの梅和え
- 赤だし
- フルーツ



食欲が落ちがちが夏の土用。その丑の日には「う」のつく食べ物で養生するのが昔からの風習で、代表格はうなぎ！

ウナギは疲労回復に効くビタミン類やエネルギー源となる脂質をたっぷり含む滋養に富んだ食材。夏バテ予防にもってこいです。

散らし寿司にウナギをトッピングしました。

**<東京都メニュー> 7月30日**

- 深川煮
- ちゃんこ鍋
- 赤だし
- フルーツ



深川の漁師たちが仕事の合間に食べる賄い飯であった「ぶっかけめし」が現在の深川飯のルーツとされています。

深川飯に欠かせないアサリは肝機能を高め代謝を促進するタウリンがやビタミンB1がたっぷりと含まれています。

**★7月の薬膳★**

暑い日はクーラーで体を冷ますのではなく、食べ物で内側から体をクールダウンさせるのもお勧めです！

薬膳では夏野菜に体を冷ます性質のあるものが多いので、夏野菜をとるようにしましょう！

特に水分の多い、スイカ、きゅうり、トマト、ナスなどは喉の渇きも潤してくれます

水分補給のにもなるので、夏の消耗する水分を補います。

体を冷やす性質のある食べ物はニガウリ、レタス、冬瓜、セロリ、豆腐、バナナ、緑茶

トマト、キュウリ、ヘチマ、菊、など

