

# ほっとすていだより



発行：奥出雲町病児保育施設 ほっとすてい  
開所時間 7:30～18:00  
0854-54-001

## 【梅雨時の食事や生活習慣について】

今年の中国地方の梅雨入りは例年より遅かったですね。7月に入ってもしばらく梅雨が続きます。

この梅雨時は、特に食事に注意しましょう。湿度が高いと、体内の消化吸収や水分代謝が上手くいかなく消化不良になることもあります。そういう時は、いつもの食事だけでなく子どもさんが食べやすいおかゆやうどんなどでも良いのではないのでしょうか。また、内臓の機能の修復やエネルギー代謝を促進させるために、主にビタミンB1が豊富な枝豆やブロッコリーなどを摂取して食欲を回復させましょう。そして、規則正しい食事と睡眠そして室内遊びで自律神経のリズムも整えましょう。親子で『雨ダルさん体操』をするのもおすすめです。梅雨を健やかに乗り切りましょう。



## 【七夕の由来は？】



七夕は、「桃の節句」や「端午の節句」と同じ五節句のひとつで、主に7月7日に行う行事です。中国で古くから7月7日に行われていた行事と、日本で古くからお盆の初めに行われていた習慣が合わさり、今の七夕になったと言われています。地域により違いはありますが、昔は主に手芸や裁縫、書道など芸事の上達を祈っていました。また、無病息災を願ってそうめんを食べることになったということです。

また、七夕といえば笹ですが、なぜ笹を飾るのでしょうか？

成長の早い竹は生命力の象徴でもあり、尖った笹は邪気を払うという考えから魔除けとして使っていたと言われています。かつては、魔が入ったことが原因と思われていた病気やケガを避け、子どもにすくすくと成長してほしいという親の願いもあるようですね。