

通所リハビリ給食だより

蒸し暑くなり、梅雨入りの季節となりました。

汗ばむ日も増えてくるので、水分補給をしっかりとしましょう。

6月1日は牛乳の日

国連食糧農業機関（FAO）が2001年に、牛乳に対する関心を高めると同時に、酪農・乳業の仕事を多くの方に知ってもらうことを目的として、6月1日を「**世界牛乳の日（world milk day）**」を提唱したそうです。これに合わせて、日本でも日本酪農乳業協会（原・一般社団法人ミルク）が2007年に6月1日を「**牛乳の日**」、6月を「**牛乳月間**」と定めているようです。参考：農林水産省、6月1日は牛乳の日、6月は牛乳月間です！

牛乳の栄養

○カルシウム

骨を作るもとになる。また、筋肉の収縮、神経の興奮抑制、血液の凝固作用などにも関与。

○ビタミンB2

脂質の代謝を助けたり、皮膚や粘膜の健康を維持してくれる

○ビタミンB12

赤血球を作ったり、神経の働きを正常に保つ

他にもたんぱく質やカリウム等の栄養素も豊富！

「早苗饗（さなぶり）」

5～6月は田植えの時期ですね。皆さん早苗饗（さなぶり）はご存じですか？早苗饗とは、「**田植えの終わりに田の神を送る行事**」

「**田植えを終えたお祝い**」のこと。各地方や家庭で異なるようですが、五目ご飯や朴葉寿司、ぼた餅などをお供えし、田植えに関わった方たちが食べて無事に田植えが終わったことを祝うそうです。

6月の予定

13日 あじさいご飯

冷やし中華も6月から提供開始予定！