



令和3年7月 こども園もものき

# きゅうしょくだよい

## ♪ 7月食育テーマ《たくさん食べて暑さを乗り切ろう!》

7月後半には梅雨も明け、毎日がとても暑い夏本番になります。子どもたちが大事に育てているトマトやきゅうり、ナスなどの野菜は夏野菜です。どの野菜も通年出回っていますが、旬である夏に食べる味は格別です。また、収穫する喜びとそれまで育ててきた達成感も、野菜をおいしく感じる理由の一つではないでしょうか。給食の献立の中にも、夏野菜を多く取り入れていき、子どもたちへ伝えていきたいと思えます。

## ★行事食★7月7日 七夕

織姫と彦星が1年に1度だけ会える日というロマンチックな七夕。この行事に縁のある食べ物といえば「そうめん」で、2人の間に流れる天の川にみたてられています。オクラや星型の人参などを飾るとキラキラとした天の川のようになるので、ぜひご家庭で作ってみてください。今年の七夕の給食はそうめんパーティーではなく、七夕まつりをイメージした行事食となります。お祭りの雰囲気味わえるようなメニューとなっています。お楽しみに♪



## 夏野菜をたくさん食べよう!

夏野菜には水分・ビタミン・ミネラルがたっぷり。暑さで弱った胃の消化を助けたり、体の熱をとる働きがあります。旬の野菜は栄養価も高いので、毎日の食事にとりいれたいですね!

### きゅうり

全体の約95%以上が水分です。カリウムが多く含まれ、体内の余分な塩分を尿として体の外に出す働きをします。



### トマト

日焼けした肌をキレイにしてくれるビタミンCや、血管を詰まりにくくするリコピンが多く含まれています。



### ナス

皮の紫色はポリフェノールの一種で、ガンや動脈硬化の予防効果が期待できるので、食べる時は皮ごと調理しましょう



### すいか

甘味と水分が夏の疲れをとってくれます。利尿作用や体の熱を冷ます効果があり、水分補給にも効果的です。



### \* 水分補給を十分に \*

水分補給は麦茶・ほうじ茶・水などの甘くないものにしましょう。また、市販ジュース類は糖分が多いので、飲みすぎないように気を付けましょう。暑いと冷たい飲み物をたくさん飲みたくなりますが、冷たいものを取りすぎると胃腸を壊し、夏バテの原因にもなるため、注意してください。

