



令和元年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 ♪ ≪夏の食べ物や行事を知ろう!≫

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。また、オクラの産毛を観察したり、とうもろこしやじゃが芋の皮むきをしたり、夏野菜に触れる内容を行ないます♪

ももさんはお楽しみ保育に向けて、ご家庭でもピーラーを使う機会をつくっていただけたらと思います。

### ★行事食★7月7日 七夕（そうめんの話）

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人を分かつ天の川にみだられています。

七夕飾りに願いをこめながら、みんなで楽しく

満天の星の天の川をイメージした飾りそうめんを提供します (\*^^)v♪  
喜んでもらえたらと思います。



## 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。



### なす

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。

