

# 食育だより 7月号

鴨島中央認定こども園 給食室

## 体調管理に気をつけましょう

梅雨が明けると暑い夏がやってきます。子どもたちは暑さで食欲が落ちてくることがあります。夏バテにならないためには、規則正しい生活と食事を心がけ、睡眠をしっかり確保して元気に夏を過ごしましょう。



## 7月食育目標 ～夏野菜を食べよう～



太陽の光をたっぷり浴びた夏野菜が出回る季節です。水分やカリウムを豊富に含んでいる夏野菜は体にもった熱を取ってくれる働きがあります。夏野菜を食べることで、汗をかいて一緒に出てしまった栄養素を補給できるのです。

園でも子どもたちが育てている夏野菜を収穫し、給食室にうれしそうに運んでくれます。

収穫した夏野菜は、子どもたちのリクエストメニューを取り入れ、食べる楽しみにも結びつけています。



**旬の夏野菜 きゅうり・トマト・オクラ・枝豆・ピーマン・パプリカ・なす・ゴーヤ**

## 食育チャレンジ！ とうもろこしの皮むき

6月の旬食材、吉野川市産のとうもろこしの皮むきに3歳児の子どもたちが挑戦しました。

みどりの皮をむくと、中から黄色の鮮やかなとうもろこしの粒が顔を出しました♪

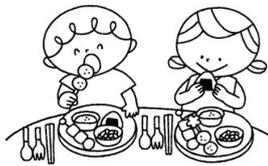
甘くておいしいとうもろこし！ 昼食には「とうもろこしごはん」3時のおやつには「ゆでとうもろこし」を食べました。



おひげがいっぱいあるね！

あまくておいしいよ！

お料理お願いします！！



## ☆七夕を楽しもう☆

七夕飾りが広く普及したのは江戸時代になってから。笹や竹は生命力にあふれ、まっすぐ伸びることから神聖な植物とされ魔除けになると考えられていました。そうめんが天の川に例えられ、七夕に食べられるようになったのは平安時代に由来すると言われます。小麦は毒を消すという言い伝えから、七夕にそうめんを供えて健康を願いました。夏の野菜オクラは、夏バテ防止や滋養強壮にもよく、切り口が星型なので、そうめんと合わせて七夕にぴったりです。



## 7月7日 七夕 行事食

- ☆七夕寿司
- ☆天の川そうめん
- ☆すいか



- ☆3時おやつ
- 七夕パフェ・牛乳

