

食育だより 7月号

鴨島中央認定こども園 給食室

暑さも本番です！

梅雨が明けると、いよいよ夏も本番です。暑さで食欲も落ち気味ですが、毎日3食しっかり食べて元気に夏を迎えましょう。こまめな水分補給も忘れずに！



7月食育目標 ～夏野菜を食べよう～



夏野菜は、水分やカリウムを豊富に含み、体にこもった熱をと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。園で育てている夏野菜の収穫も始まります。収穫した夏野菜は、子どもたちのリクエストに答えた調理法でおいしく食べてもらう予定です。お楽しみに♪



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・とうもろこし・すいか

夏バテを予防しよう！

①食事は量より質を考えてとりましょう

食欲がなくても「1日3食」を食べられるように、胃に負担がかからない消化のよい、いろいろな種類の食品をバランス良くとりましょう。

②ビタミンB1を補給しましょう

夏場はビタミンB1が不足しがちになり、不足すると体内に摂取された栄養をエネルギーに変換できなくなります。ビタミンB1を多く含む食品には、豚肉、大豆、うなぎ、ごま、ほうれん草などがあります。また、ビタミンB1を多く含む食品と、にんにく、にら、ねぎ、たまねぎ、などアリシンを多く含む食品と一緒に食べると、ビタミンB1の吸収が良くなります。

③クエン酸は疲労回復に役立ちます

クエン酸（レモン、グレープフルーツ、オレンジ、梅干しなど）は疲労の原因となる乳酸を排出する機能がありますので、積極的にとりましょう。

④新鮮な野菜をたっぷりとりましょう

太陽をいっぱい浴びた夏の野菜はビタミン類が豊富です。暑くなると汗と一緒にビタミン類も流れてしまうので緑黄色野菜をたくさんとりましょう。

⑤規則正しい生活をしましょう

規則正しい生活と適度な運動を心がけ、生活のリズムを保つようにしましょう。また、睡眠は十分にとり疲れをため込まない様にしましょう。



七夕の行事食「そうめん」

そうめんは千年前から七夕の行事食でした。ルーツは中国伝来の「索餅（さくぺい）」という小麦粉を縄のように編んだお菓子風の料理だといわれています。古代中国で7月7日に亡くなった帝の子の好物の索餅を供えたところ、無病息災で過ごせるようになったという伝説やそうめんを天の川や織姫の織り糸に見立てて食べるようになったという説もあります。



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

