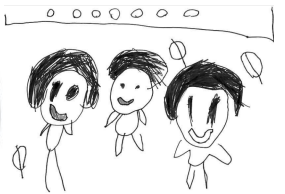




あさか食育だより



浜崎保育園5歳児作品

令和7年8月

毎日暑いが続いています。夏バテを防ぐには、バランスのよい食事と休養が大切です。しっかり栄養をとり、夜はぐっすり眠って、体調を整え、夏の楽しい思い出をたくさん作りましょう！

知るともっとおいしくなる！

夏野菜の栄養



8月31日は「野菜の日」です。野菜には、最も栄養価が高くなる「旬」があります。旬を意識し、野菜のおいしさ、四季の変化を感じることで、味覚や感性も育ちます。夏が旬の野菜は水分が多く、強い日差しや暑さから体を守ってくれる栄養素が豊富です。

ピーマン

加熱しても壊れにくいビタミンCをたっぷり含んでいます。油で調理すると、免疫力を高めるβ-カロテンの吸収がよくなります。



オクラ

ネバネバ成分のペクチンが、胃や腸の環境を整えてくれます。ゆでる前に塩をふって板ずりすると、産毛がきれいに取れます。

トマト

赤い色は抗酸化作用のある「リコピン」の色。種のまわりにあるゼリー質にはうま味成分のグルタミン酸がたっぷり含まれています。

きゅうり

95%が水分ですが、カリウムやビタミンCを含み、疲労回復が期待できます。生で歯ごたえを生かす食べ方のほか、炒め物にも向いています。

なす

紫色は抗酸化作用のある「ナスニン」の色。カリウムも含みます。油との相性がよく、高温で加熱すると色がきれいに仕上がります。



< お盆 >

お盆とは、先祖の霊を迎えて供養する時期で、8月13日～15日（旧暦では7月13日～15日）に行うのが一般的です。

お盆中はきゅうりやなすに足をつけて、馬や牛に見立てた「精霊馬（しょうりょううま）」と呼ばれる動物を用意することがあります。きゅうりは足の速い馬に見立てられ、あの世から早く家に戻ってくるように、なすは歩みの遅い牛に見立てられ、この世からあの世に帰るのが少しでも遅くなるように、また、供物を牛にのせてあの世へ持ち帰ってもらうとの願いがそれぞれ込められています。

