



# あさか 食育だより



2015年7月  
たんぼぼ組

さくら保育園5歳児作品

梅雨が過ぎると、本格的な夏がやってきます。暑い夏を元気に過ごすためにも、質のよい睡眠と食事をしっかりと、夏の思い出をたくさん作りましょう。  
たくさん汗をかく季節ですので、水分補給も忘れずにしましょう。



## 夏野菜を味わおう！

太陽の光をたくさん浴びた夏野菜は、今が旬です。夏野菜の特徴は、水分が多く含まれていることです。夏野菜を食べることは、暑さによる身体のほてりをとる効果や、汗をかくことにより失われた水分を補ってくれる役割もあります。  
旬の美味しい野菜から水分と夏を乗りきるパワーをもらいましょう！

★ 保育園の給食では、たくさんの夏野菜や果物が登場します。探してみましょう！ ★



きゅうり



ピーマン



なす



オクラ



枝豆



トマト



すいか



とうもろこし

## 七夕



七夕は五節句の一つで「しちせき」とも呼ばれます。新暦の7月7日におこなう地域もあれば、旧暦の7月7日に祝う地域もあります。短冊に願いごとを書いて笹に飾るのが一般的ですが、地域によって様々な風習があり、その時季に収穫された野菜や、だんご、まんじゅう、うどん、そうめんなどをお供えするところもあるようです。

## 土用の丑の日

土用とは、体調を崩しやすい季節の変わり目にあたる時期のことです。また、古くから丑の日には、「う」のつくものを食べると病気になるまいといわれてきました。

土用の丑の日に食べる代表といえば、うなぎです。うなぎは、疲労回復効果のあるビタミンB群が豊富で、夏バテ予防の効果が期待できます。

### 7月に使用する主な食材

- ・とうがん
- ・小玉すいか
- ・デラウェア
- ・パン缶
- ・ズッキーニ