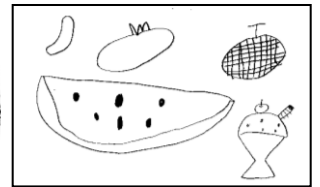




あさか食育だより



本町保育園5歳児作品
2018年8月

今年は梅雨明けが早く、暑い夏が長く続きそうです。夏といえば、お祭りやプール、花火など、待ち遠しいイベントが盛りだくさんですね。暑さに負けずに夏の思い出をたくさん作りましょう！

夏野菜を食べよう

先月号の食育だよりで、少しお伝えしましたが、夏野菜は水分を多く含み、身体のほてりをとる効果や失われた水分を補ってくれる役割があります。

保育園の給食でも、たくさんの夏野菜が出ます。いくつ見つけられるかな？



野菜の保存

野菜は食べたいけれど、使いきれぬか心配。そんな悩みはありませんか？新鮮なうちに食べるのが一番ですが、冷凍に向いている野菜を上手に活用し、野菜を楽しみましょう。

小松菜、きのこ類、もやし、トマト、なすなどは生のまま冷凍できます。

<冷凍なす>

へたを除き(縦に3か所ほど皮をむいても可)1本を3~4等分の乱切りにし、さっと洗って水けをふく。冷凍用保存袋に入れ、空気を抜いて口を閉じ、冷凍庫で凍らせる。凍ったまま調理できます。

<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。

柿湯

柿といえば秋の食べ物ですが、夏に摘み取った柿の若葉をお風呂に入れると「柿湯」ができます。

柿の葉は、軽く蒸して天日干ししたものを、布袋に入れ使用します。肌荒れやかゆみ・しっしんなどの炎症をやわらげ、乾燥を防ぎ、美肌効果が期待されます。

