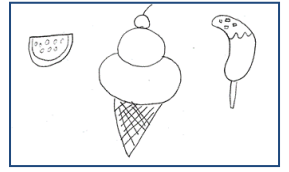




# あさか食育だより



根岸台保育園5歳児作品

令和元年8月

いよいよ本格的な夏がやってきました。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楽しい思い出をたくさん作りましょう！

## 夏の健康を守る夏野菜

夏野菜はたっぷりの水分、ビタミン、無機質(ミネラル)、食物繊維を含み、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。

おいしい季節の野菜を食べ、暑い夏を元気に過ごしましょう。  
保育園の給食でも、たくさんの夏野菜が出ます。お楽しみに！

### 夏野菜のプチ知識

**かぼちゃ**  
ビタミンA、C、Eが豊富で、栄養価の高い野菜です。冬のイメージがありますが、収穫されるのは夏です。

**とうもろこし**  
主食として食べる国もあるほど栄養豊富です。胚芽部分にはビタミンやミネラルがたっぷり含まれています。

**えだまめ**  
豆と野菜の栄養を兼ねそろえた野菜です。炭水化物をエネルギーに変えるときに必要なビタミンB1が多く含まれています。

## なつやさい



**おくら**  
カロテンや成長に欠かせない葉酸が豊富です。粘り成分は胃腸を保護してくれます。

**なす**  
油との相性がよいので、炒め物や揚げ物にするとエネルギー補給にもなり、おすすめです。

**きゅうり**  
水分がとても多く、食べる水分補給になります。カリウムが多く、体内のミネラルバランスをとるのに役立ちます。

### < 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。

