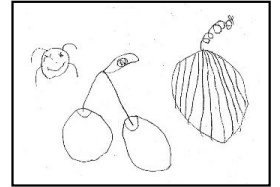




あさか食育だより



令和3年8月

根岸台保育園5歳児作品

いよいよ本格的な夏がやってきました。暑い日が続くと、体力が消耗しやすくなります。早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べ、暑さに負けず、夏を過ごしましょう！

夏野菜を食べよう

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。いくつ見つけれられるかな？

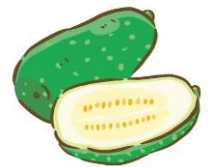


8月の給食で
出る夏野菜です！

< 冬瓜 (とうがん) >

とうがんはスイカのように大きく育つウリ科の野菜です。とうがんは夏が旬ですが漢字では「冬瓜」と書きます。名前の由来は、貯蔵性がよく冬まで保存できるからと言われていています。冬瓜は水分とミネラルが豊富で、スープや冷たくした煮物で口当たり良く食べられるので、夏の疲れた体にぴったりの食べ物です。

8月の給食では、すまし汁やみそ汁で登場します！



< 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。

