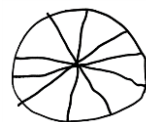




あさか食育だより



東朝霞保育園5歳児作品

令和6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！

あつ なつ た やさい 暑い夏にこそ、しっかり食べたい野菜！

夏野菜は水分の豊富なものが多く、強い紫外線や熱中症、夏バテから体を守ってくれるビタミンやミネラル、食物繊維などの栄養素がたっぷり含まれています。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！

トマト

赤い色はリコピンによるもので抗酸化作用がある。

なす

皮に含まれるポリフェノール成分が活性酸素を抑える。

オクラ

ねばり気のペクチンが腸内環境を整えて便通を改善する。

きゅうり

水分が95%で、ビタミンC、カリウムが豊富。疲労回復やむくみ改善が期待できる。

ゴーヤー

苦み成分が胃液の分泌を促し、食欲を増進させる。

ピーマン

加熱しても壊れにくいビタミンCが豊富。皮膚や粘膜の調子を整える。

枝豆

豆と野菜の両方の栄養を合わせもつ。夏バテ防止・疲労回復に効果的。
※枝豆は誤嚥の可能性に注意しましょう。

< お盆 >

お盆は、ご先祖さまや個人の霊をお迎えし供養する行事です。7月または8月の13日～16日の間にされる地域が多いようです。精進料理や果物などをお供えしたり、盆提灯や精霊馬などを飾ったりします。地域や家庭によって、その内容はさまざまです。

精進料理

動物の肉や魚を使わず、穀物や大豆、野菜、山菜、海藻などを使って作られる料理。お盆に「精進料理」をお供えするのは、お盆の行事が仏教の行事からきており、仏教では「不殺生」という戒めがあることから、動物の肉や魚を使わない「精進料理」をお供えするようになったと言われている。

精霊馬

きゅうりを馬に、なすを牛に見立てて作ったもの。ご先祖様の霊が行き来する乗り物として飾る。「きゅうりの馬」には、『足の速い馬に乗って、早くお越してください』との願いが、「なすの牛」には、『足の遅い牛に乗って、ゆっくりお帰りください』との願いが込められているなどの説がある。

