



7月の給食だよ

7月1日発行 こどものいえ保育園
栄養士 工藤 礼喜子

今年も夏の暑い季節がやってきました。じめじめと蒸し暑く、体を動かすとたくさんの汗をかきます。また、体を動かさなくても徐々に体の中の水分は失われていきます。こまめに水分をとり上手に水分補給をして熱中症を予防しましょう。



食事からも上手に水分をとろう！

園では食事からも水分補給ができるように、水分の多い夏野菜を積極的にメニューに取り入れています。ご家庭でもぜひ参考にしてみてください。

トマト

生で食べると体にたまった熱を冷まし、取り除いてくれる。また、紫外線による肌の酸化を回復させる。
食べ合わせ…トマト+ナス
=美容効果



オクラ

オクラのねばねば成分が胃腸の粘膜に潤いを与えて消化を助ける。ビタミン、ミネラルも多く含み疲労回復に効果的。
食べ合わせ…オクラ+豚肉
=夏バテ予防



きゅうり

きゅうりの95%は水分とされています。トマトと同様に体の熱を冷ましてくれます。
食べ合わせ…きゅうり+豚肉
=免疫力UP



スイカ

むくみや体のだるさ、食欲不振を改善するので夏バテ解消や熱中症予防に効果的。またスイカの『シトルリン』は血管を若返らせる効果もあり。
食べ合わせ…スイカ+オレンジ=むくみ改善



こんにやく

こんにやくは昔から『お腹の砂おろし』や『胃のほうき』と言われてきました。食物繊維が豊富なこんにやくを食べ、不要なものを掃除する、という意味です。またこんにやくのカルシウムは体内に吸収されやすい為、骨や歯の成長や精神安定の作用があります。
食べ合わせ…こんにやく+切干大根=便秘改善

～7月7日は七夕です～

七夕といえば織姫と彦星が年に一度、天の川を挟んで会えるという説話がありますが、この行事は中国から伝わってきました。昔は、悪いことが起きないように願いを込めて『さくべい』という小麦粉と米粉を練って細くヒモのようにした物を縄のように2本合わせて作ったお菓子を食べていたそうです。七夕の時にそうめんを食べる習慣なのはこのことからだそうです。

園でも七夕の日のおやつに『さくべい』を提供予定です。子どもたちが喜んでくれるよう美味しく作りたと思います。



