

7月 食育だよ

ニチイキッズこじゃ保育園

夏の訪れを感じる季節となりました。暑くなると食欲も低下しがちですが、バランスのとれた食事を心がけ、夏を乗り切るからだをつくりましょう。

夏バテしない食事の工夫！

暑い夏は食欲が落ちやすく、食べる量が減ると栄養も偏り夏バテになりやすくなります。食事を工夫してこれからの夏本番を乗り越えましょう。

旬の夏野菜をとりこんで

旬の野菜はその季節に必要な作用をもつ栄養素を含んでいます。夏野菜に豊富なカリウムには尿とともに体の熱を逃がす効果が、ビタミン類には体の調子を整える効果があります。



きゅうり

96%が水分で、残りの4%がビタミン類。みずみずしい歯ざわりで食欲もそそります。

体を冷やす効果があり、油との相性は抜群。揚げなすにしてから味付けをすると、子どもも食べやすくなります。



なす



とうがん

さわやかな味わいが特徴。利尿作用、むくみ取り、熱を下げる効果があります。この時期しか食べられない夏の味覚です。

ビタミンC、B1、B2、Eなど抗酸化作用の高いビタミンが豊富。夏バテに効果的です。ほくほくと甘いのでおやつに取り入れても◎



かぼちゃ

食欲そそる風味をプラス！

なんとなく食が細くなったと感じたら、食欲を増進させる香辛料などを加えて、味付けを変えてみましょう。

ちょこっと酸味をプラス！

酢、レモン汁、梅肉など



- きゅうりやキャベツなど「梅マヨ和え」に
- 肉や魚にのせて「梅チーズ焼き」に
- 砂糖：しょうゆ：レモン汁＝3：2：1で「レモンソース」に。肉や魚と相性GOOD！

ちょこっと香りをプラス！

カレー粉、ごま、ゆかり、しょうが、にんにく、ねぎ、ごま油、みそなど



- 肉じゃがにカレー粉を加えて「カレー肉じゃが」に
- オクラ、モロヘイヤ、納豆のネバネバ和えにごまやねぎを加えて
- から揚げの下味にカレー粉やゆかり、ごま油を加えて



七夕(たなばた)と行事食

七夕は季節の移ろいをお祝いする五節供のひとつに数えられています。

一般的には七夕の日はそうめんを食べる風習が知られていますが、昔は「索餅(さくべい)」という小麦菓子を食べていました。

所似は古代中国、7月7日に亡くなった帝の子どもが霊鬼神となって熱病を流行らせ、その子が好物だった「索餅」という菓子をお供えしたところ収束したという言い伝えがあり、以来中国では無病息災を祈って食べられるようになりました。奈良時代に日本へ伝えられると宮中行事に取り入れられ、一般へ広がっていきました。



いまは白くて糸のような「そうめん」へと変わったのは、室町時代といわれています。そうめんを天の川に見立て、オクラや星形にくり抜いたきゅうりやハム、薄焼き卵など子どもと一緒に盛り付けて、楽しく美味しく食べてみてはいかがでしょうか。