

# 食育だよ

2025年7月

ニチキッズ香南のいち保育園

あっという間の梅雨が明け、7月に入り暑さが厳しくなってきました。  
夏はプールやお祭りと、この時期ならではのイベントがたくさん待っています！  
元気に過ごせるように夏バテしない体を食事から作っていきましょう！！

## 7月7日は七夕様

願い事を書いた短冊や飾りを笹の葉に吊るし、星に祈るのが七夕の行事。1年に1回合うことが許された彦星と織姫のお話は有名ですね。七夕の後に竹や笹を川や海に飾りごと流す地域もあり、その風習には

**「竹や笹に厄や穢れを持って行ってもらう」**

という意味があるそうです。

笹飾りには願い事を書いて吊るす短冊、願い事を明るくてらすちょうちんや、豊漁を祈る網飾り、魔除けとして薬草を吊り下げたものに見立てたくす玉、織姫が機織りをする時に使う糸に見立てた吹き流しなどがあります。

## 旬の食材選び方



ピーマン

美肌・コレステロール低下/全体的に緑が濃く、色が均一で艶とハリがあり、ヘタが緑でピンとしている。赤ピーマンの方が栄養価が高い。



トマト

アンチエイジング/艶とハリがあり、色ムラがなく真っ赤に熟しているもの。ずっしりと重いもの。



なす

夏の「のぼせた体」を冷やす/紫の光沢があり、ひびや傷のないすんなりした形のもの。ヘタの部分のとげが鋭く尖っているもの。

## 6月の食育活動

6月の食育はあじさいゼリー作りをしました！  
ゼリーを袋から絞り出し、綺麗な2層のゼリーができました。  
こどもたちは真剣な表情で、一生懸命がんばりました。  
ゼリー美味しかったね！

