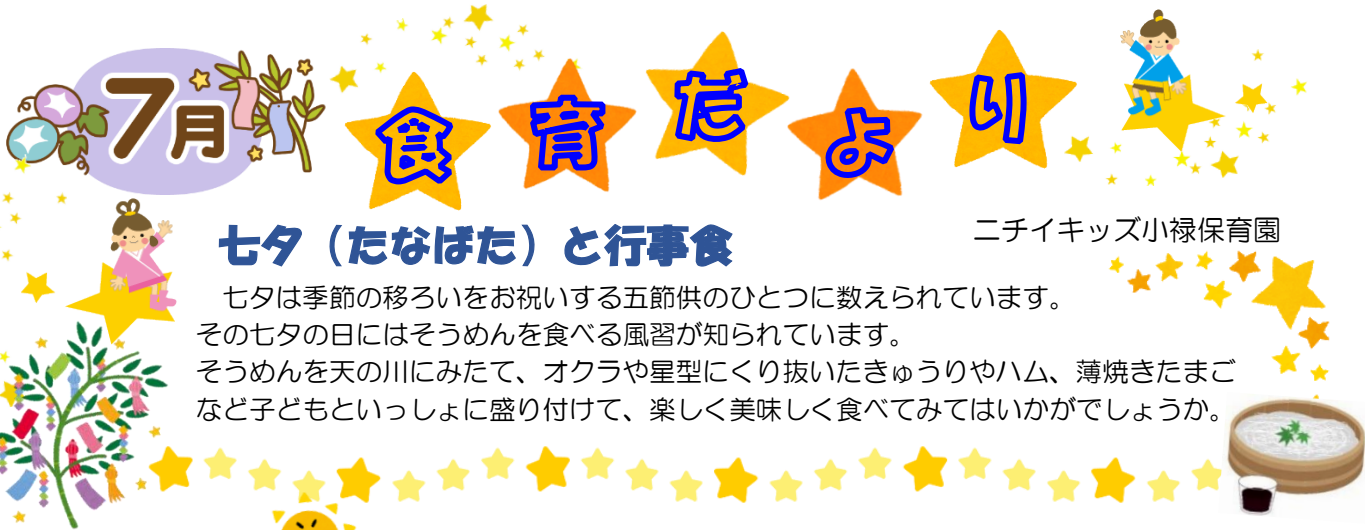




七夕（たなばた）と行事食

ニチイキッズ小祿保育園

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。その七夕の日にはそうめんを食べる風習が知られています。そうめんを天の川にみたて、オクラや星型にくり抜いたきゅうりやハム、薄焼きたまごなど子どもといっしょに盛り付けて、楽しく美味しく食べてみてはいかがでしょうか。



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なと感じたら、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



6月食育 はてなブック

