



令和6年度7月

いよいよ夏本番です。5月に植えた夏野菜もすくすくと成長し、少しずつ収穫ができています。色彩が美しく、さわやかで食欲をそそる夏野菜の特徴は『果菜類（かさいるい）』（花が咲いた後の果実）です。夏に必要な水分とビタミン類がたっぷり含まれていて、暑い時期には必要な食品です！！

7月は『夏野菜入り酢鶏』や『夏野菜カレー』など、夏野菜をたくさん使った献立があります。

季節を感じられる給食作りをしていこうと思います。楽しみにしててください😊

旬の夏野菜を食べよう！

～夏野菜は体にいろいろな働きをしてくれます～

夏野菜の効果：夏バテ予防・熱中症予防・利尿作用（むくみ予防）
『きゅうり』

水分とカリウムが多く、汗をかく季節にピッタリ。

酢と一緒に取るとビタミンCが効率よくとれる。



『ピーマン』



ビタミンC豊富、抗酸化作用、風邪の予防や肌の健康。
ピーマンのビタミンCは加熱に強い。

『トマト』



ビタミンC、E、カロチンの三大抗酸化作用は健康と美容の味方。赤色素「リコピン」は老化防止、がん予防。

『ナス』



水分が多く利尿作用、皮には動脈硬化予防、抗がん作用。

『トウモロコシ』

食物繊維、ビタミン豊富。
疲労回復、便秘解消。



『オクラ』

ネバネバ成分に整腸作用。
胃腸を守り、夏バテ防止



☆七夕について☆



日本で親しまれている7月7日の七夕は、中国という国の行事「乞巧奠（きっこうでん）」や「織姫・牽牛伝説（七夕伝説）」と日本に昔から語り継がれている「棚機津女（たなばたつめ）」という伝説、豊作を祈る風習などが合わさっているのだそうです。

七夕には、天の川に見立てた「そうめん」を食べる風習がありますが、これは、そうめんの原型となった「索餅（さくべい）」が平安時代に七夕の儀式でお供えされたことにちなみます。索餅とは、小麦粉や米粉を練り、縄のようにねじって乾燥させたり、揚げたりしたもので、「麦縄（むぎなわ）」ともいいます。



(写真提供：写真AC)

熱中症予防に適した飲み物

☆麦茶

ミネラルを含み、カロリーが0で糖質も含まないため、多少の発汗時、熱中症予防として普段飲む飲料に適します。

☆スポーツ飲料

水分と塩分の摂取に加え、ミネラルを多く含むため、疲労回復にも効果のある飲み物として適しますが、糖質が多いため摂りすぎに注意です！

(※日常的な水分補給には適していません。)

☆経口補水液

身体に吸収されやすいため、大量の発汗時、脱水症状が見られる場合に適します。(※塩分が多く、日常的な水分補給には適していません。)

☆適していない飲み物

アルコール・コーヒー・ジュース・お茶・牛乳などです。
飲み過ぎると反対に脱水症状が起きる恐れがあります。



～調理活動のお知らせ～

園で育てているピーマン、ナス、おくらなどを使用して夏野菜カレーを幼児組さんと一緒に作る調理活動を行います。

※7月23日に予定しています。

その際に三角巾とエプロンが必要になりますので、ご準備ください。メールでのお知らせも行いますので、ご確認のほど、よろしくお願ひします。

