

# 7月 食育だより

平成27年6月29日

しんあい保育園

7月は夏のように暑かったり湿気が多くジメジメとした日が続いたり体調を崩しやすく、食も進まなくなります。体調を崩さないよう、しっかり食べて暑い夏に備えましょう。また、5月に行った「早寝・早起き・朝ごはん・排便」をしっかり守り、早めにお布団に入り、9時半までには寝るようにしましょう！

## ☆七夕☆

七夕の日には願い事を書いた短冊を笹の葉に付けたりしますが、実はそうめんを食べるという風習もあります。昔は悪いことが起きないようにと願いを込めて「さくべい」という食べ物を7日の夜に食べていました。小麦粉と米の粉を練って細いひものようにしたものを縄のように2本合わせて作ったお菓子です。この習慣が現代に伝わり、七夕にそうめんを食べるようになったそうです。

### そうめん

のどごしがよく、暑い日にはそうめんだけをつるつると食べてしまいがちですが、そうめんと一緒に野菜やたんぱく質もしっかり食べましょう。



## 夏のたべものを食べよう！



### 夏野菜の役割

- 体を冷やす
  - のどをうるおす
  - 血液の流れを良くする
  - 胃腸の調子を整える
  - 利尿作用
  - 体の余分な熱をとる
- など 夏に食べるといい事がたくさんあります！

### 冬瓜って夏野菜？

冬という漢字を使いますが、夏野菜です。夏に収穫し、冬まで保存できることからこの字を書きます。冬瓜のほとんどは水分ですが、ビタミンCを多く含んでいます。

### 冬瓜のスープ

とうがん…150g  
絹ごし豆腐…100g  
たまねぎ…1/3個  
ほたて貝柱缶…10g  
だし汁…600cc  
塩…少々

- ① とうがんは厚めに皮をむいて厚めの色紙切りにします。
- ② 豆腐はさいの目切り。たまねぎも四角っぽく切ります。
- ③ 鍋にお湯を沸かし、切った野菜を入れて野菜が柔らかくなるまで煮ます。
- ④ 豆腐とほたて貝柱缶をほぐして入れます。
- ⑤ コンソメと塩で味をつけたら出来上がりです。

夏はたっぷりと水分をとって、栄養のあるものをしっかり食べて暑い夏を乗り切りましょう！