



食育だより



梅雨に入り暑い日が続いていますので、保育所でも水遊びが行われています。
 体の疲れをとるために、ご家庭でも十分な睡眠とバランスのとれた食事・規則正しい生活リズムを心がけましょう。また夏は特に栄養バランスが崩れがちです。夏バテ予防のためにも、朝食をとり副菜や具材などを工夫して、栄養バランスに気をつけましょう。



旬の食材を食べましょう

四季に恵まれた日本では、それぞれの季節に採れたての旬の食材を味わうことで、生活の中に季節を感じてきました。旬とは、その食材が最もおいしく、栄養豊かな時期です。夏の旬の食材はえだまめ、トマト、なす、すいか、あんず、かんぱち、あゆ、とびうお、はもなどです。

夏は身体を冷やし、冬には身体を温めるなど、季節に合わせて私たちの体に働きかける食材が多く、食べることで体調を整えてくれる効果をもたらすものもあります。旬の食材をメニューにうまく取り入れてみましょう。



七夕を楽しむ

七夕の由来

7月7日の夜に、笹の葉に願いごとを書いた短冊を吊るして星に祈る「七夕」。牽牛（ひこぼし）と織女（おりひめ）の伝説が有名ですが、もともとは古くからの日本の神事である「棚機」と、中国から伝来した「乞巧奠」という行事が結びついたものといわれています。

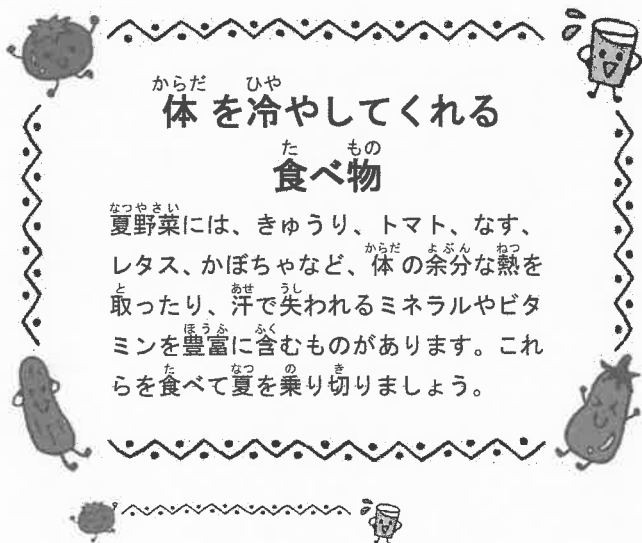
七夕の行事食

七夕には、天の川や織り糸に見立てたそうめんを食べる風習があります。



土用の丑の日にはうなぎ

本来うなぎの旬は冬ですが、7月の「土用の丑の日」には、うなぎを食べる風習があります。ビタミンAをはじめとするビタミン類が豊富なうなぎは、疲労回復や夏バテ防止にピッタリです。



体を冷やしてくれる

食べ物

夏野菜には、きゅうり、トマト、なす、レタス、かぼちゃなど、体の余分な熱を取ったり、汗で失われるミネラルやビタミンを豊富に含むものがあります。これらを食べて夏を乗り切りましょう。





朝食は1日の始まりです。！！
 主食+タンパク質+ビタミン・ミネラル
 の組み合わせが望ましいです。
 (例)
 ・ごはん・みそ汁(豆腐・野菜・みそ)
 ・おにぎりの中にタンパク質+みそ汁
 ・ロールパンにチーズ+野菜などをはさむ



麦茶や白湯など糖分の少ないものにしましょう



- ・蒲瓜の煮物
- ・南瓜のサラダ
- ・きゅうりやトマトのサラダ
- ・野菜スープ
- ・豚汁
- ・野菜たっぷりのみそ汁 など

