



7月 給食だよ!



軽野保育園

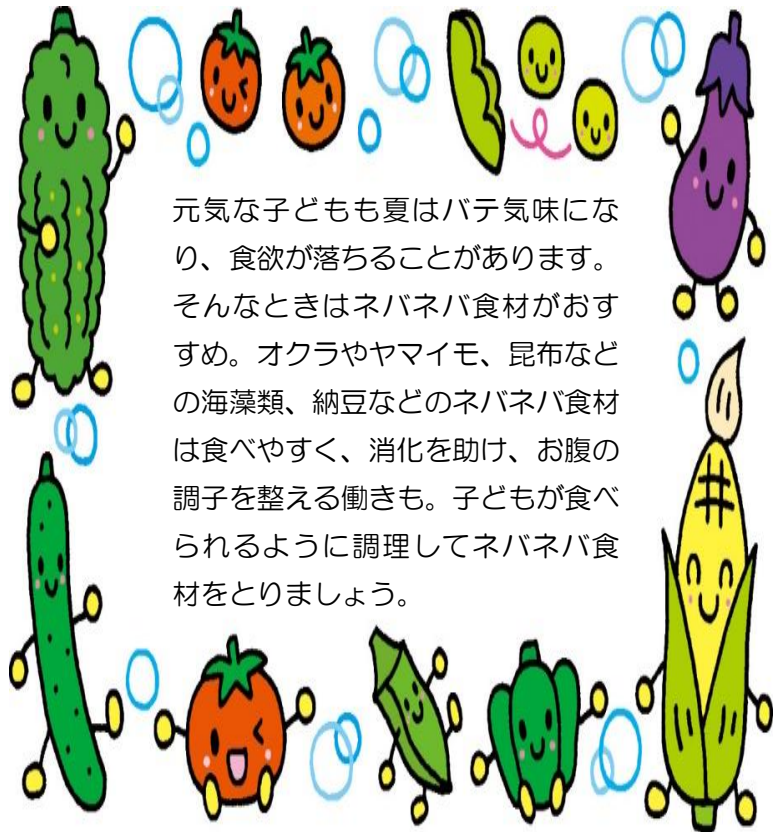
令和4年6月30日

じめじめとした梅雨が明けると、暑さが本格化します。冷たいものとり過ぎとともに、脱水にも注意が必要です。熱中症や夏バテにならないためにも、水分や食事をしっかりと、暑い夏を元気に過ごしましょう。



旬の食材を食べましょう

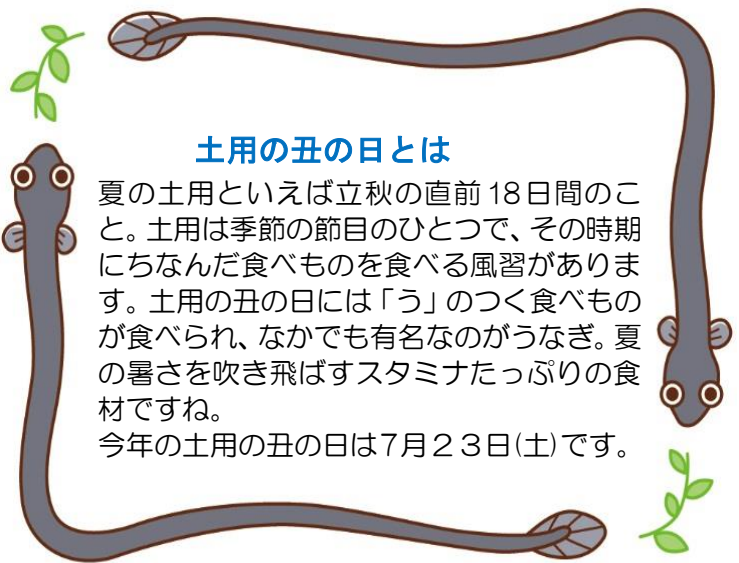
四季に恵まれた日本では、それぞれの季節に採れたての旬の食材を味わうことで、生活の中に季節を感じてきました。旬とは、その食材が最もおいしく、栄養豊かな時期です。夏は身体を冷やし、冬には身体を温めるなど、季節に合わせて私たちの体に働きかける食材が多く、食べることで体調を整えてくれる効果をもたらすものもあります。旬の食材をメニューにうまく取り入れてみましょう。



元気な子どもも夏はバテ気味になり、食欲が落ちることがあります。そんなときはネバネバ食材がおすすめ。オクラやヤマイモ、昆布などの海藻類、納豆などのネバネバ食材は食べやすく、消化を助け、お腹の調子を整える働きも。子どもが食べられるように調理してネバネバ食材を取りましょう。

夏が旬の食材

- きゅうり、なす…体を冷やす効果がある。余分な水分を排出する利尿作用も。
- トマト…βカロテンやビタミンCが多く含まれ、美肌作用や日焼けした肌を回復させる効果がある。
- えだまめ…ビタミンB1 やC、カリウムが豊富。汗で流れ出したカリウムを補える。
- うなぎ、あなご…ビタミンAを多く含み、疲労回復に効果がある。
- あじ…骨を強くするカルシウムや血液をサラサラにするDHA・EPAを含む。



土用の丑の日とは

夏の土用といえば立秋の直前18日間のこと。土用は季節の節目のひとつで、その時期にちなんだ食べものを食べる風習があります。土用の丑の日には「う」のつく食べものが食べられ、なかでも有名なのがうなぎ。夏の暑さを吹き飛ばすスタミナたっぷりの食材ですね。今年の土用の丑の日は7月23日(土)です。