



食育だより 7 がっ

令和 8 年 7 月 まゆみの里保育園

水遊びが楽しい季節になりました。本格的な暑さに備えて、栄養と睡眠をしっかりとり、体力を蓄えましょう。給食でも旬の夏野菜を多く使い、栄養バランスの整った献立を提供することで、子どもたちの健康面をサポートしていきます。



夏野菜を食べよう

きゅうりやトマト、なすなど、夏野菜は水分をたっぷり含んでいるので、汗で奪われた水分を補給したり、涼しく過ごせるように体を冷やしたりする作用があります。また、利尿作用のあるカリウムも豊富です。暑さでとりすぎてしまった水分をしっかり排出して、体内の水分量を調節してくれます。夏野菜を食べて、元気に夏を乗り切りましょう。

沖縄県の特産品として有名なゴーヤ。

ビタミン C が豊富なうえ、独特な苦味はポリフェノールの一種で強い抗酸化作用があり、夏バテ防止に効果的です。子どもが嫌がるこの苦味は、中のわたをしっかり除き、薄く切ってから塩もみして、水にさらしたり、茹でたりすることで緩和されます。

また、油との相性が良いので、油を使った料理にしても苦味を抑えることができます。

7 月のおすすめ

ゴーヤ入り切干大根のサラダ

<材料> *3 歳以上児一人分の量

・切干大根	5g	・ゴーヤ	5g
・にんじん	5g	・ツナ缶	8g
・中華だしの素	0.4g	・三温糖	0.5g
・しょうゆ	1.5g	・酢	0.8g
・ごま油	0.3g	・白すりごま	1g

<作り方>

- ① 切干大根は水で戻し、茹でて水気を切る。
- ② ゴーヤはわたを取り、薄切りにして塩もみをし、水で洗う。次に軟らかくなるまで茹でて、水気を切り、冷ます。
- ③ にんじんは千切りにし、軟らかくなるまで茹で、水気を切り、冷ます。
- ④ ボウルに①～③を入れ、ツナを加える。すべての調味料と白すりごまを合わせて③に入れ、和える。

土用の丑の日に「うなぎ」を食べる訳

「丑の日に『う』のつくものを食べると夏負けしない」という民間伝承をヒントに江戸時代のうなぎ屋さんが始めた「『うし』の二文字が二匹のうなぎの姿に見えるから」など由来は所説ありますが、夏にうなぎを食べるのは、理にかなったことです。

うなぎには夏バテや食欲減退の防止に効果的なビタミン B 群が豊富なのです。

食べ物を上手に摂取して健康に過ごす、先人の知恵には学ぶことが多くありますね。

今年の土用の丑の日は
7月26日（日）です！