



やしお花桃保育園 7月の食育だより

梅雨の合間のまぶしい陽ざしに夏を感じるこのごろです。急に暑くなるので、体調を崩しがちになります。食事はしっかりと、水分補給もこまめにしましょう。



クッキングのお知らせ

野菜の下処理 (5歳)

芋もち作り (3・4・5歳)

いちごジャム作りをしました

6月5日(水)にもも・ゆり・ひまわり組さんでいちごジャム作りをしました。いちごジャムの作り方のお話を聞いたあと、みんなでいちごを手でモミモミしてつぶしました。鍋にみんながつぶしたいちごと砂糖を入れて、給食室でコトコト火にかけて、いちごジャムの完成!! おやつの際に、みんなでおいしく頂きました!

～食べごよみ～

半夏生にたこを食べよう

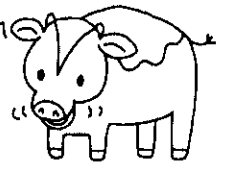
半夏生とは、夏至から数えて11日間にあたる、7月2日頃のこと。この日は関西地方を中心に、たこを食べる習慣があります。由来は、稲がたこの足のように大地に根付くよう祈願したなど諸説ありますが、梅雨で体調を崩しやすい時期に疲れを癒し、栄養補給をする意味があったと考えられています。栄養学的にも、たこは疲労回復効果の高いタウリンが豊富なのです。

ビタミンとリコピンで医者いらず! 夏トマト

「トマトが赤くなると医者が青くなる」といわれるほど、6～9月のトマトには栄養がいっぱい含まれています。ビタミンAとCが豊富。うえ、トマトと特有の成分であるリコピンには強い抗酸化作用があり、子どもを病気から守ってくれます。うま味成分であるグルタミン酸を含んでいるので、生食以外にも魚や肉などといっしょに煮込むと、甘みやおいしさがあがります。子どもの好きな料理にしたり、おいしく食べましょう。

調理法も多彩! 夏においしいあじ

成長を促進するビタミンB2と、カルシウムの吸収を促進するビタミンDの成分を含んでいるあじ。特に、夏場のあじは、アミノ酸が豊富になり、うまみが増すので、塩焼きや煮物、刺身、揚げ物、南蛮漬けなどの多彩な調理法でおいしく食べられます。抗酸化作用が豊富なしょうがやねぎ、しそ、みょうが、にんにく、たまねぎなどといっしょに食べると、魚の酸化を防ぎ、栄養素も逃しません。旬のこの時期に、格別な味を楽しみましょう。



土用の丑の日に「うなぎ」

を食べる訳

「丑の日に『う』のつく物を食べると夏負けしない」という民間での伝承をヒントに江戸時代のうなぎやさんが始めた「『うし』の2文字が2匹のうなぎの姿に見えるから」など由来は諸説ありますが、夏にウナギ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。