



# 給食だより



2018年7月2日

社会福祉法人 尚徳福祉会  
保土ヶ谷保育園

7月に入り、いよいよ夏本番です！蒸し暑い日が続きますが、食欲はおちていませんか？暑さで冷たい飲み物などを飲みたくなりますが、冷たすぎるとかえって胃腸の働きを鈍らせてしまうので、飲ませすぎないように気をつけましょう。

6月、きりん組でうどん作り、ぺんぎん組ではおやつバナナケーキ作りに挑戦しました。みんなの楽しそうな笑顔が見られて嬉しかったです。今月は夏野菜のとうもろこしの皮むきや、ピーマンの種とりをお願いしたいと思います。



## 行事食…七夕 7月7日



七夕は五節句の一つで、以前は旧暦の7月7日に行っていましたが、現在は新暦の7月7日に行われている所が多いです。6日の夕方に笹竹などの飾りつけをして7日の朝に川や海へ流します。これを「七夕流し」あるいは「七夕送り」と呼んでいます。

七夕というと、織姫と彦星が年に一度、天の川を挟んで会うという素敵な説話が思い浮かびます。この星祭の行事は中国から日本に伝わってきました。また、日本には古くから麦の収穫祭である7月の祖霊祭がありました。これが結びついたのが今の七夕行事です。

6日の給食には、七夕の様子に見立てた献立にしてみました。



## 旬のものを食べよう！



夏野菜には、夏に必要な水分とビタミン類がたっぷり含まれていて暑さで弱る胃を刺激し消化を助け、のぼせを冷ます働きがあります。旬の物は栄養もたっぷりです。これからの季節に食べたい夏が旬の物の一部を紹介します。

### きゅうり

体を冷ます効果があります。ほとんどが水分ですが、その水分が利尿効果を発揮して手足のむくみなどを解消します。

### アジ

脂肪分が多いですが、カルシウムやDHA・EPAを豊富に含みます。全体的に色が鮮やかでえらが紅色、ピンとひれが張っているのが新鮮なものです。

### トマト

独特の甘酸っぱさと、鮮やかな赤色が食欲をそそります。ビタミンCが豊富なので夏の体力回復には効果的です。

### ピーマン

ビタミン類が豊富。疲労回復効果が高く整腸作用もあります。完熟すると赤くなり、甘みが増して食べやすくなります。

### かぼちゃ

かぼちゃに多いカロチンは、粘膜を丈夫にして風邪に対する抵抗力に効果があります。甘みがあるのでおやつにもおすすめです。

### えだまめ

大豆が未熟なうちに枝ごと切り取った野菜です。ビタミンB1・Cがとても豊富です。さやが密集して豆が丸く膨らんでいて、さやに産毛があり濃い緑色の物を選ぶのがコツ。

先日、園で収穫できたじゃが芋と小松菜を子どもたちで試食しました！ほかの野菜の収穫も待ち遠しいですね。