

食育だより

令和元年7月号

(作成者) 栄養士 野原正子

☀️ 夏だあ〜！ ちゃんと食べよう！ たくさん遊ぼう！！

梅雨が明けると夏も本番になりますね。暑さ対策をしっかりと行い、夏を楽しんでください。食欲が低下すると、そうめんや冷やし中華などに偏りがちですが、栄養バランスが崩れないように肉や魚などのたんぱく質、お野菜のビタミンなどにも気配りしましょう。



お子さんと一緒にやってみよう！
遊んでみよう！



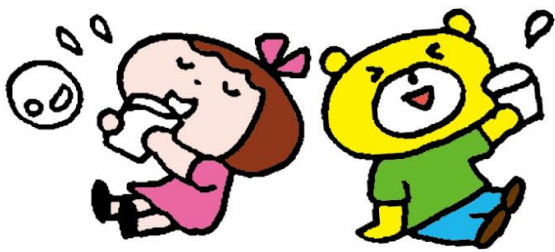
七夕を楽しむ

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（たな）機（ばた）」と、中国から伝来した「乞（きつ）巧（こう）奠（でん）」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。



水分補給で熱中症予防を

熱中症は、夏の強い陽ざしの下での激しい運動や作業中だけでなく、室内で起こることもあります。この時期は、汗をかくことを意識して水分をとるように心がけましょう。のどの渇きを感じなくても、こまめな水分補給が重要です。すぐに飲めるようにつねにそばに置いておくのも良いですね。また、扇風機やエアコンで室内温度を管理するなど、環境への注意も大切です。食事には、汁物や水分の多い野菜・果物を積極的にとり入れましょう。



野菜の切り口の観察

子ども達が野菜に親しむきっかけとして楽しめるのが、切り口の観察です。

オクラは星型、ピーマンの中は空洞・・・と、外から見ただけではわからない野菜の不思議さが観察できます。できれば、お子さんが見ている前で切ってみましょう。包丁が使えるようになったら、自分で切ってみるのもいいですね。縦に切った場合と、横に切った場合の違いを見たり、スタンプにしてみたり、様々な楽しみ方ができます。



ゴーヤ

ピーマン

