

7月の食育だより

令和6年6月28日
認定こども園あゆのさと
栄養士 勝又 竹内

暑い夏になると、病気でないのに食欲がわかなくなることがあります。これはいわゆる「夏バテ」の状態です。夏バテ対策には、バランスの良い食事、適切な水分摂取、そしてしっかりと睡眠をとることが大切です。規則正しい生活で、暑い夏を元気にのりきりましょう。

バランスの良い食事

食べ物は大きく「赤」「黄」「緑」の3つのグループに分かれます。

赤は骨や肉になる食べ物

(肉・魚・卵・など)

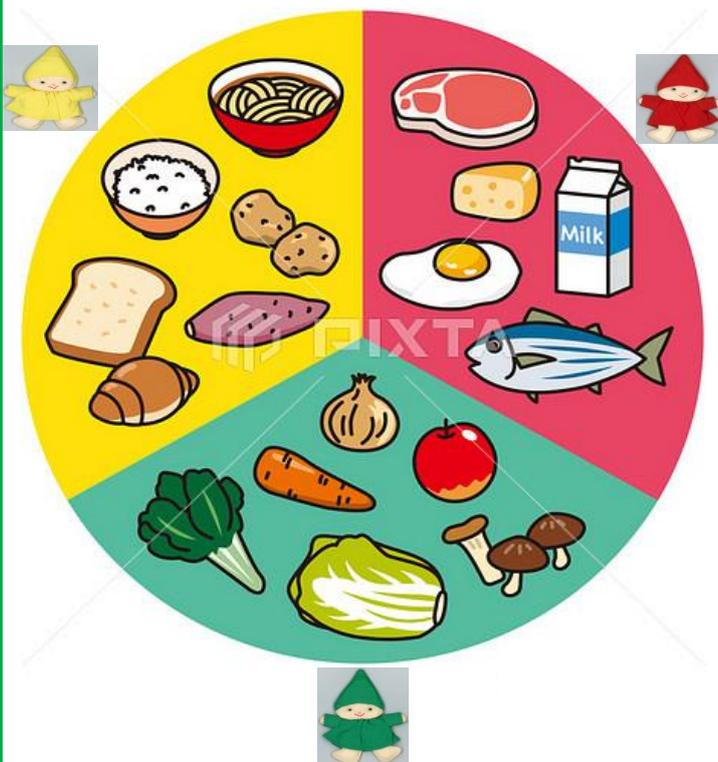
黄は体を動かす力になる食べ物

(ご飯・パン・うどん・じゃがいも・など)

緑は体の調子を整えてくれる食べ物

(ほうれん草・人参・りんご・など)

この3色の食べ物をバランスよく食べることが大切です。



ご飯やパンなどの主食に、野菜たっぷりの汁物、肉・魚・卵・大豆のおかずという組み合わせを意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。



7月7日は七夕です



七夕は、別名『笹の節句』とも呼ばれ、笹竹に願いを書いた短冊などを吊るす『笹飾り』がつくれます。笹竹には天の神様がよりつくと考えられているため、願いごとを吊るした笹飾りを天の神様に届くよう空に向かって立てるようになりました。

Q:七夕に食べる風習があるのはどれでしょう?
①ひやむぎ ②そうめん ③うどん

正解は②。中国では7月7日に、小麦粉でできた索餅(さくべい)というお菓子を供える風習がありました。それが日本に伝わり、時代を経てそうめんに変化したといわれています。園の給食では7月4日に七夕メニューを提供します。



どう うし ひ
土用の丑の日



「土用の丑の日」といえばうなぎが有名ですが、そもそも土用の丑の日は「う」のつく食べ物を食べて精をつけ、無病息災を祈願するための日でした。ご家庭でもうどんや梅干し、きゅうりやスイカといった瓜(うり)を食べて夏バテ予防をしましょう。

今年は7月24日(水)と8月5日(月)が夏の土用の丑の日です。

*** 食育絵本の紹介 ***

ポチポチの レストラン

作・絵 井川ゆり子
出版社 文溪堂



子犬のポチポチがレストランに連れて行ってくれました。なんでも食べる動物たちを見ていると、女の子が苦手な野菜だっで…！ほら！！簡単に食べられるようになったよ。野菜が苦手だった女の子のお話です。