

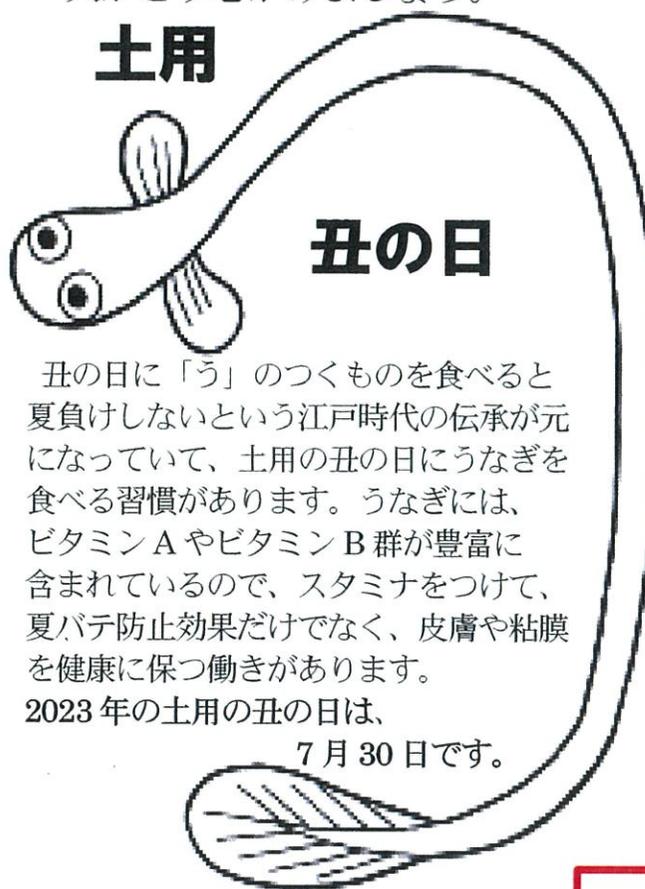


## 夏野菜をたくさん食べよう！！

夏に旬を迎える野菜には体を冷やす効果があると言われています。また、夏バテ予防にも効果的です。旬の時期の野菜は栄養価も高くなるので、積極的に食事に取り入れましょう。

夏の暑さもそろそろ本番となりますが、まだジメジメとした日は続きそうですね。こういった気候は疲れやすく、食欲も落ち気味になります。本格的な夏を乗り切るために、規則正しい生活とバランスのとれた食事を心がけましょう。そして水分補給も欠かさず心がけましょう。

### 土用



### 丑の日

丑の日に「う」のつくものを食べると夏負けしないという江戸時代の伝承が元になっていて、土用の丑の日にうなぎを食べる習慣があります。うなぎには、ビタミンAやビタミンB群が豊富に含まれているので、スタミナをつけて、夏バテ防止効果だけでなく、皮膚や粘膜を健康に保つ働きがあります。

2023年の土用の丑の日は、  
7月30日です。

七夕にそうめんを  
食べるようになったのは？

中国古来の伝説に、7月7日に死んでしまった子供が、悪霊となって病を流行らせたため、この子供が大好きな「索餅(さくべい)」という菓子を供えて、怒りをしずめたと言い伝えがあります。それ以降、無病息災を願って7月7日に索餅を食べようになりました。その索餅がそうめんのルーツと言われています。

「索餅」は、小麦粉と米粉を練り合わせ縄状に伸ばした、揚げ菓子です。また、麺を白い糸に見立て、織姫のように機械・裁縫が上手くなるようにと願いをこめて食べたという説もあります。

### トマト



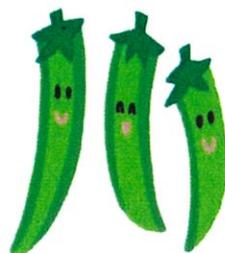
「トマトが赤くなると医者が青くなる」といわれるほど、栄養がいっぱい含まれています。ビタミンAとCが豊富なうえ、トマト特有の成分リコピンには強い抗酸化作用があり、子どもを病気から守ってくれます。

### きゅうり



成分の約95%は水分でできており、体を冷やす効果があります。また、カリウムが豊富に含まれており、むくみや夏バテのだるさの解消に効果があります。

### オクラ



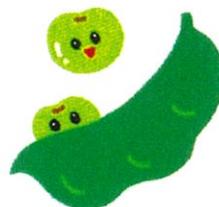
ビタミンCやビタミンB1、B2、カロテン、カルシウム、カリウムなどが多く含まれ、免疫力をアップさせる力強い野菜です。また、ネバネバ成分「ムチン」が豊富に含まれ、胃の粘膜を保護してくれたり、胃腸が弱りがちな夏には、消化促進にもつながります。

### とうもろこし



エネルギー源となる糖質が多く含まれ、野菜の中でも高カロリーな野菜です。また、ビタミンB群、カリウム、食物繊維が豊富で腸内環境を整える効果や疲労回復にも効果があり、夏バテ予防に役立ちます。

### えだまめ



大豆が熟す前の未熟果を食べる枝豆には、大豆と同様、栄養がたっぷり！！大豆には含まれないビタミンCも豊富に含んでいて、免疫力アップにも効果的です。

### ピーマン



ビタミンCが豊富で、風邪予防、疲労回復に効果があります。ピーマンに含まれるビタミンCは熱に強いので、効率的に摂ることができます。

### 日常的に甘い飲み物を与えていませんか？



甘い飲み物をとりすぎると、むし歯や肥満、糖尿病などの原因になります。また夏場は冷たい飲み物を飲みたくなりますが、冷たくひやしたものは、甘さを感じにくくなる為、糖分をとりすぎてしまうことがあります。

甘い飲み物は常備せずに、特別な日の楽しみにし、甘い飲み物を飲むことを、習慣づけないようにしましょう。

今月の食育活動

ブルーベリージャム作り

給食室からのお知らせ  
衛生上の観点から、7月、8月、  
9月の3ヵ月の間は、給食展示を  
お休みさせていただきます。