



食育だより 7月号

令和6年6月29日
社会福祉法人国立保育会
上井草保育園

梅雨が明けるといよいよ夏本番です。今年も猛暑と予想されています。
気温が高く日差しも強くなるこの季節は暑さにより身体の消化機能が低下し、食欲不振に陥る事もあります。
水分補給も大切ですが、夏の時期こそしっかりと食べて暑い夏を乗り越えましょう。

7月7日は「七夕」です

七夕は、7月7日の夜に願い事を書いた短冊や飾りを笹の葉につるして星にお祈りするお祭りです。七夕には天の川や折糸に見立てた「そうめん」を食べる風習があります。その昔中国で7月7日に「索餅（さくべい）（小麦を縄のように練って伸ばしたもの）」を食べると病気にかからないという言い伝えがありました。
それが日本に伝わり索餅がそうめんに変化し七夕にそうめんを食べるようになったと言われています。オクラを入れると星形に見えてかわいいです☆



夏野菜を食べよう！

～夏野菜は体にいろいろな働きをしてくれます～

- 《キュウリ》 利尿作用・余分な熱や塩分をとる
- 《ピーマン》 血をサラサラにする
- 《ナス》 血のめぐりを良くする・化のうや腫れを治める
- 《トマト》 食欲増進・のどを潤す
(水分がたくさん含まれています！)
- 《トウモロコシ》 胃腸の調子を整える
- 《スイカ》 体を冷やす・むくみをとる・酒毒をとる

7月は献立でスイカを提供します。
アレルギーが心配な方や未食の方は担任にお声かけ下さい。



◆夏野菜カレー◆

大人2人分(幼児4人分)

【材料】

- ・豚もも肉 140g
- ・生姜 2g
- ・人参 1/3本
- ・かぼちゃ 1/8個
- ・水 320ml
- ・にんにく 1/2片
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・なす 1/2本
- ・トマト 1/3個
- ・カレールウ 40g

【作り方】

- ① 鍋に油を熱しにんにく生姜を炒め香りが出てきたら肉を炒める
- ② 玉ねぎ・人参、なすの順で炒め水を加えて煮る。
- ③ 野菜が柔らかくなったら角切りにしたトマト・かぼちゃを加え火が通ったらルウを入れる。
- ④ 弱火でしばらく煮込み、とろみ加減と味を調える。