



7月食育だより

令和6年 わかば認定こども園

梅雨が明け、いよいよ夏も本番となります。
この時期は、急に暑くなるために食欲が低下し水分ばかりをとりがちです。
また、そうめんや冷やし中華がおいしい季節でもあります。単品でたべてもおいしい
麺類ですが、栄養バランスが崩れがち。夏バテ予防にも、副菜や具材などを工夫して、
栄養バランスに気をつけましょう！暑さ対策をしっかり行い、暑い夏を乗り切りましょう！

土用の丑の日

「ウナギ」 7/24(水)

土用の丑の日には「暑い時期を乗りこえる！」
という意味でウナギを食べる習慣があります。
ウナギには、ビタミンAやビタミンB群が豊富
に含まれているので、スタミナをつけること
による夏バテ防止効果だけでなく、のどや
鼻の粘膜を健康に保つ働きがあります。なか
なか治りにくい夏風邪の予防にもなります。

夏野菜を食べよう

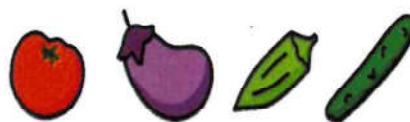


夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあり
ます。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も
豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡
単な調理法でおいしく食べられますから、なるべく
毎日食べましょう。

- トマト…赤い色に含まれるリコピンは、老化防止
やガン予防に有効
- キュウリ…身体にこもった熱を取り除く作用や、
アルコールの代謝を促す
- ナス… ビタミン、ミネラル、食物繊維がバラ
ンよく含まれ、生体調節機能に優れる
- オクラ…独特のぬめりは整腸作用やコレステロ
ール低下作用があり、体力増強に有効

冷たい飲み物のとり過ぎに注意

夏には冷たい飲み物をつい飲んでしま
いがち。熱中症予防には大切なことですが、
冷たい飲み物のとり過ぎには注意が必要
です。清涼飲料には、砂糖が多く含ま
れているため、疲労感が増し、食欲も低下
します。子どもには少し冷やした麦茶や
ほうじ茶、水分の多い果物・スイカなど
を与え、冷やし過ぎには注意しましょう。



七夕を楽しむ

七夕は、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
る行事です。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。

その昔、中国で「索餅(さくべい)」（小麦粉を縄のように練ってのばしたも
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。

これが日本に伝わり、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。

