



7月

食育だより

7月7日 七夕

七夕の始まりは、1年に一度、織り姫と牽牛が天の川をわたって会うという中国の伝説です。日本には、奈良時代に伝わったといわれています。

七夕には、青、赤、黄、白、黒の五色の短冊に願い事を書いて笹竹に飾ったり、そうめんを食べたりします。



暑さが厳しくなる7月は、熱中症になりやすいため注意が必要です。急に暑くなるので、体調を崩しがちになります。食事はしっかりと、水分補給もこまめにしましょう。食べ物にも水分は含まれているので、食事を抜かずにしっかり食べることも大切です。



いろいろな夏野菜を食べましょう

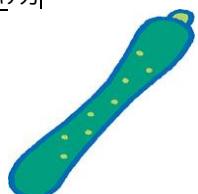
きゅうりやトマトなど、夏野菜がおいしい季節を迎えました。夏野菜にはどんなものがあるのかなどの話をお子さんとしながら、いろいろな野菜を食べてみませんか。

きゅうり

水分が95%以上で、栄養価は高くありませんが、カリウムが豊富に含まれています。体温を下げる効果があります。

おいしさ・新鮮さの見分け方

皮にはりがあり、イボがとがっているものが新鮮です(中には、イボのない品種もあります)



とうもろこし

野菜の中でも、糖質が高く高エネルギーです。ビタミンB1、B2、カリウムも豊富で、特に食物繊維が多く含まれています。

おいしさ・新鮮さの見分け方

ひげが茶色でふさふさとしていて、粒が先端までしっかりと詰まっているものを選びます。

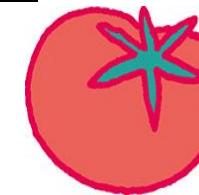


トマト

抗酸化作用のあるリコピン(リコピン)やビタミンC、B-カロテン、カリウムも豊富です。トマトの赤は、リコピンの色です。

おいしさ・新鮮さの見分け方

重みがあり、赤みにむらがないもの。おしりに、星形の筋があるものがおいしいサインです。

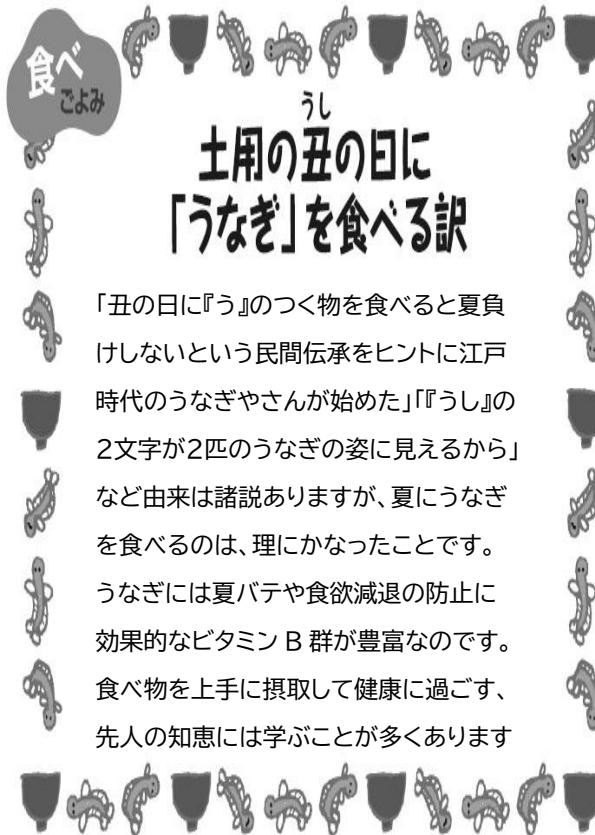
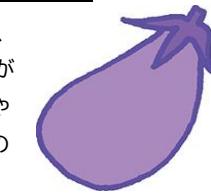


なす

90%以上が水分で、低エネルギーです。皮にナスニンというポリフェノールが含まれ、コレステロールを低下させる働きがあります。

おいしさ・新鮮さの見分け方

へたにあるとげは、鋭いくらいのものが新鮮です。皮はつやがあり、色が均一のものを選びます。



土用の丑の日に「うなぎ」を食べる訳

「丑の日に『う』のつく物を食べると夏負けしない」という民間伝承をヒントに江戸時代のうなぎやさんが始めた「『うし』の2文字が2匹のうなぎの姿に見えるから」など由来は諸説ありますが、夏にうなぎを食べるのは、理にかなったことです。うなぎには夏バテや食欲減退の防止に効果的なビタミンB群が豊富なのです。食べ物を上手に摂取して健康に過ごす、先人の知恵には学ぶことがあります

親子クッキングのすすめ

料理は、コミュニケーションやしつけの機会にもなります。年齢に応じて、できることに取り組みましょう。幼いうちから、食材の感触やにおい、調理の音、味など、五感を刺激される経験を重ねることで、料理への興味をもち始めます。また、包丁や火を使うことで、集中力が養われます。できあがったときの達成感や、自分で作った物を食べたときの感動は、自信や満足感、感謝の気持ちにつながります



米粉のさつまいもボール

以上児 約4名分

- ・さつま芋(ペースト) 150g
- ・米粉 40g
- ・牛乳 20g
- ・いりごま(黒)
- ・三温糖 16g
- ・バター 12g
- ・揚げ油

1. さつま芋に三温糖、溶かしたバター、牛乳を加えて、混ぜ合わせる。
米粉とごまも加えて、混ぜる。
2. 170度程の油に1を小さく丸めながら揚げる。



大葉入り酢の物

以上児 約4名分

- ・ごぼう(せん切り) 75g
- ・人参(せん切り) 35g
- ・もやし 20g
- ・油揚げ 25g
- ・卵 35g
- ・薄口 12g
- ・酢 6g
- ・ごま油 2g
- 1.三温糖、薄口、酢、ごま油を火にかけ沸騰したら冷ましておく。
- 2.全ての野菜に火をとおす。
- 3.卵は炒り卵にする。
- 4.2に1と3を加えて、混ぜ合わせる。

