



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

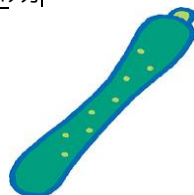
きゅうりやトマトなど、夏野菜がおいしい季節を迎えました。夏野菜にはどんなものがあるのかなどのお話をお子さんとしながら、いろいろな野菜を食べてみませんか。

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。

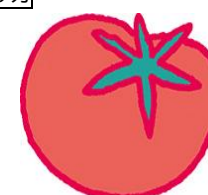


トマト

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

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。

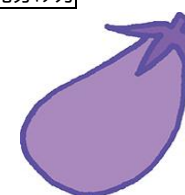


なす

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、鋭いぐ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。



食べこよみ

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多くあります

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

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

1. さつまいもに三温糖、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 ・いんげん 16g
- ・油揚げ 25g ・大葉 5g
- ・卵 35g ・三温糖 16g
- ・薄口 12g ・酢 6g ・ごま油 2g

1. 三温糖、薄口、酢、ごま油を火にかけて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。

