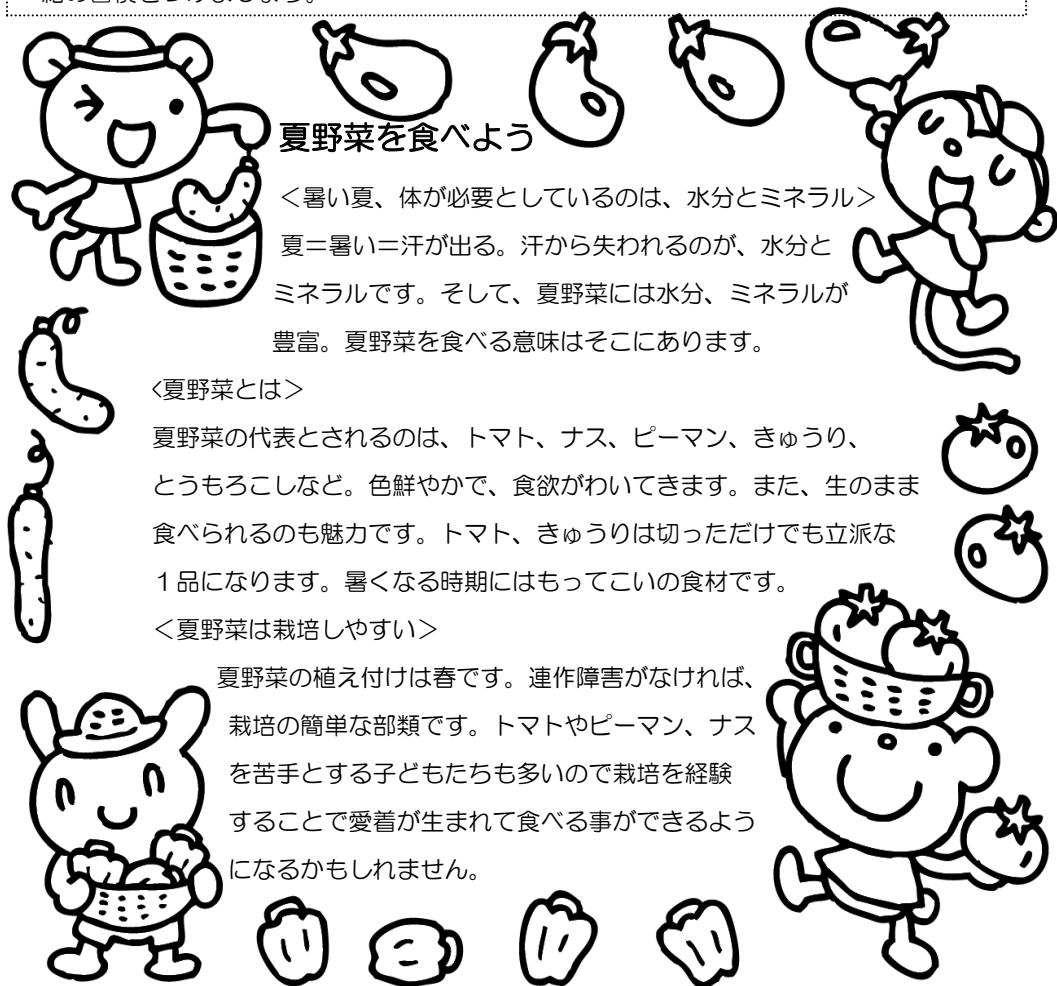




日増しに暑くなってきましたが、こどもたちは暑さに負けず、元気に遊んでいる姿がみられます。下旬には夏休みを控えて、夏祭りや花火大会などのイベントも楽しみな時期ですね。これから始まる暑い夏を元気に乗り切るために、今からしっかり夏バテ対策・水分補給の習慣をつけましょう。



夏野菜を食べよう

<暑い夏、体が必要としているのは、水分とミネラル>
 夏＝暑い＝汗が出る。汗から失われるのが、水分とミネラルです。そして、夏野菜には水分、ミネラルが豊富。夏野菜を食べる意味はそこにあります。

<夏野菜とは>

夏野菜の代表とされるのは、トマト、ナス、ピーマン、きゅうり、とうもろこしなど。色鮮やかで、食欲がわいてきます。また、生のまま食べられるのも魅力です。トマト、きゅうりは切っただけでも立派な1品になります。暑くなる時期にはもってこいの食材です。

<夏野菜は栽培しやすい>

夏野菜の植え付けは春です。連作障害がなければ、栽培の簡単な部類です。トマトやピーマン、ナスを苦手とする子どもたちも多いので栽培を経験することで愛着が生まれて食べる事ができるようになるかもしれません。

7月の食行事

七夕	丑の日
七夕のいわれは諸説ありますが、現在は織姫と彦星のように願い事が叶うようにと、短冊に記します。そして、冬でも緑を保ち、まっすぐ育つ生命力に溢れた笹や竹には、昔から不思議な力があると言われており、飾るとそこに神を宿することができるとも言われています。	冬が旬の鰻を旬ではない夏にも食べる習慣を根付かせたいという、うなぎ屋の戦略により始まったそうです。「う」がつく食べ物を食べると夏バテしない、という風習にも合っていたため、次第に定着するようになり、現在まで続いているようです。



あいゆう園の献立紹介

～6月23日～

- ・やきそば
- ・しゅうまい
- ・中華スープ
(和だしと中華味)
- ・オレンジ

