

食育だより

吉岡町第四保育園

梅雨も明ければ、とうとう夏到来です！ 気温も高く、陽射しも強くなるこの季節はその暑さにより身体の消化機能が低下し、食欲不振に陥ることもあります。保育園では暑い時でも食べやすい給食・おやつ作りを心がけるとともに水分補給 にも十分注意していきたいと思います。

☆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をするお祭りです。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7月7日に「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）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



水分補給のポイント

- ☆のどが渇いてなくても小まめな水分補給を
- ☆一度にたくさん飲み込まず、少しずつ口に含んで ゆっくりと
- ☆冷たいものはゆっくりと
- ☆清涼飲料水の飲みすぎに注意！



とうもろこし

とうもろこしには疲労回復効果があり、夏バテを予防する効果が期待できるほか、食物繊維を多く含み、便秘をよくする効果も期待できます。腹持ちもいいのでおやつとしてもおすすめです



旬の野菜を使った簡単レシピ!!

コーンご飯

【材料(作りやすい分量)】
精白米…3 合
生とうもろこし…1 本
酒 …大さじ 1
塩 …小さじ 1.5

- ①炊飯器に洗米した米を入れ、通常より 少なめの水加減にセットする。
- ②①に酒、塩を加えて軽く混ぜ合わせる。
- ③とうもろこしは生のまま、包丁で実をそぎ落とす。
- ④②に③のとうもろこしと芯をのせて、通常通りに炊飯する。
- ⑤炊きあがったら芯を取り出し、全体を混ぜ合わせて 出来上がり！

とうもろこしの「つぶ」と「ひげ」の数は同じです。
ひげが多いとうもろこしほど 実が詰まっていて美味しいよ。