

# 7月給食だより



給食室 栄養士 吉村

梅雨が明け、室外での活動の多くなってきました。夏はきゅうりやなすなどの野菜がおいしい時期。子どもたちに夏野菜の美味しさを伝えられるように食育活動にも取り組んで行きたいと考えています。気温が高い日も続くため、暑さ対策を考えつつ、体調管理に気をつけながらお過ごしください。

## 夏野菜を食べよう！！



夏の太陽をいっぱい浴びて生長した夏野菜たちは、どれも色鮮やか。見ているだけで食欲をそそります。水分やビタミンがたっぷり含まれているので、たっぷり味わって、体のほてりや渴きをいやし、暑さで弱った胃腸の働きを整えましょう。旬だと更に栄養価が高いのでおすすめです。

### 赤色の夏野菜

紫外線から肌を守り血圧を下げます。消化促進、疲労回復に働きます。



### 黄色の夏野菜

とうもろこしには高血圧予防によいとされるカリウムや、カルシウムと結合して骨を丈夫にする作用のあるリンが多く含まれます。



### 緑色の夏野菜

利尿や発汗を促し、体の調子を整えて、むくみを解消します。



### 紫色の夏野菜

目の疲れを防ぎ、体のほてりや、炎症を鎮める効果があります。



## 七夕（たなばた）



### 七夕（たなばた）7月7日

毎年、7月7日は七夕。

七夕は、織姫と彦星が1年に1度だけ、天の川で会える日とされています。

### 七夕に食べる料理（そうめん）

七夕はもともと乞巧奠（きこうでん）という祭りで、着物織り技術の上達を願う意味がありました。そこで、はた織りと関連のある白い糸＝そうめんを食べるようになったようです。そうめんの流麗な姿がまるで天の川のように見えることから、七夕にそうめんを食べるようになったとも言われています。

7月7日のおやつで提供します♪



6月7日に、ひかり組さんが翌日のカレーに入れる人参の皮むきと、包丁で玉ねぎを切ってくれました。初めての包丁にドキドキしながらも、一生懸命に取り組んでいました。

