



今年は例年になく遅い梅雨入りとなりました。この時期は気温と湿度が上が
り、食欲もダウンしやすくなります。のどが渴いたときだけでなく、こまめに水
分補給をし、バランスのよい食事で体力を維持しましょう。

7月の給食献立の中には夏の食材をたくさん使ったメニューも多くなっていま
す。なすやピーマンなど子どもたちにはちょっと苦手な野菜も出てきます。無理
には食べさせなくても、自然に少しでも食べられるように、味付けだけでなく、
大きさや切り方にも工夫していきます。

食欲のでない時ですが、保育園の給食で子どもたちが元気に過ごせるように少
しでもお手伝いできたらいいなと思っています。

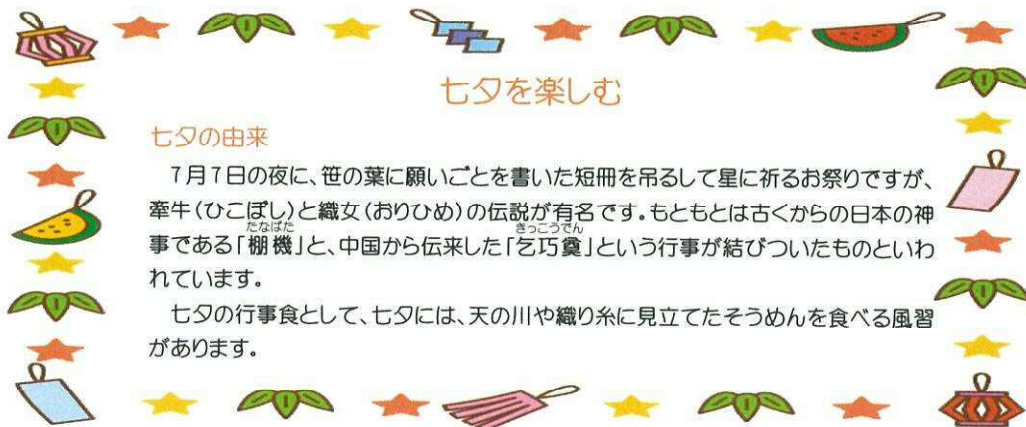


夏の栄養補給

夏場、人の体はエネルギーの消費が多くなる一
方で、暑さで食欲がなくなってしまう悪循環に
陥ることがあります。効率的なエネルギー摂取
と疲労回復に、ビタミンB₁たっぷりの食物は欠
かせません。

ビタミンB₁たっぷりの食材

特に豚肉に多く含まれており、夏野菜と組み合
わせたレシピがお勧めです。ニンニクやネギと
の組み合わせは、ビタミンB₁の吸収がよくなり
ます。他にもうなぎの蒲焼、豆腐やゴマ、枝豆
などにも多く含まれています。



七夕を楽しむ

七夕の由来

7月7日の夜に、笹の葉に願いごとを書いた短冊を吊るして星に祈るお祭りですが、
牽牛(ひこぼし)と織女(おりひめ)の伝説が有名です。もともとは古くからの日本の神
事である「棚機」と、中国から伝来した「乞巧奠」という行事が結びついたものといわ
れています。

七夕の行事食として、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。



なす

一般的な種類は、濃い紫色
のつやつやした実が特徴で
す。長なすが一般的ですが、
京野菜の加茂なすなど丸い
形のものもあります。体を
冷やす作用があるので、暑いときに涼をも
たらしますが、食べ過ぎには注意しましょ
う。焼く、揚げる、炒める、煮ると様々な調
理法に向いており、カレーなどに入れると
子どもも食べやすくなります。