



## 給食だより

～野菜を好きになろう～

早いもので、1年も半年が過ぎました。7月に入るこの時期は、暑さが急に増し、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。

### ◆七夕そうめん◆

平安時代、「七夕にそうめんを食べると大病にかからない」として、7月7日にそうめんを食べる風習が宮中に広まり、次第に一般にも普及したと伝えられています。

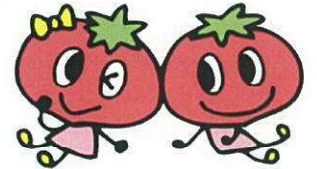
また、真夏に弱った体をいたわるために、消化のよいそうめんを食べる習慣が生まれ、お中元にそうめんを贈るようになった、という説もあります。そうめんを食べるときは、麺だけではなく、卵や鶏肉、野菜をトッピングして栄養を補いましょう。夏バテ解消にぴったりです。

園でも、7日の給食にひやむぎを出します。卵やハム、トマトやきゅうりをトッピングして、彩りのよいひやむぎを作りたいと思います。

### ◆夏のトマト◆

「トマトが赤くなると医者が青くなる」といわれるほど、6～9月のトマトには栄養がいっぱい含まれています。

ビタミンAが豊富なうえ、トマト特有の成分であるリコピンには強い抗酸化作用があり、子どもを病気から守ってくれます。うま味成分であるグルタミン酸を含んでいるので、生食以外にも魚や肉などと一緒に煮込むと、甘みやおいしさが増します。子どもの好きな料理にして、おいしく食べましょう。



### ◆嫌いな野菜はこうしてみよう◆



子どもは、野菜の形や色などの見た目ですら「嫌だ」と思い込んでしまうことがあるようです。それを無理に「食べなさい」と言うのは逆効果。そこで、嫌いな野菜に触れる機会を作ってみましょう。子どもはお風呂におもちゃを入れることが大好きなように、触ったり水で洗ったりしているうちに、たとえ嫌いな野菜でも、徐々に愛着がわいてくるものです。また、嫌いな野菜を子ども自身が型抜きして、シチューやカレーに入れるのもよい方法です。

まずは、「嫌だ」と思う気持ちを取り除いてあげることから始めましょう。

