



# 給食だより



令和5年7月1日 たかおこども園

まだまだじめじめとした梅雨が続きますが、それももうすぐ終わりよいよ本格的な夏が到来します。この時期は、急激な暑さのため疲れやすく、食欲も低下し、体調を崩しやすくなります。また、たくさんの汗をかくような日には熱中症にも注意が必要ですので、こまめに水分補給をしてください。

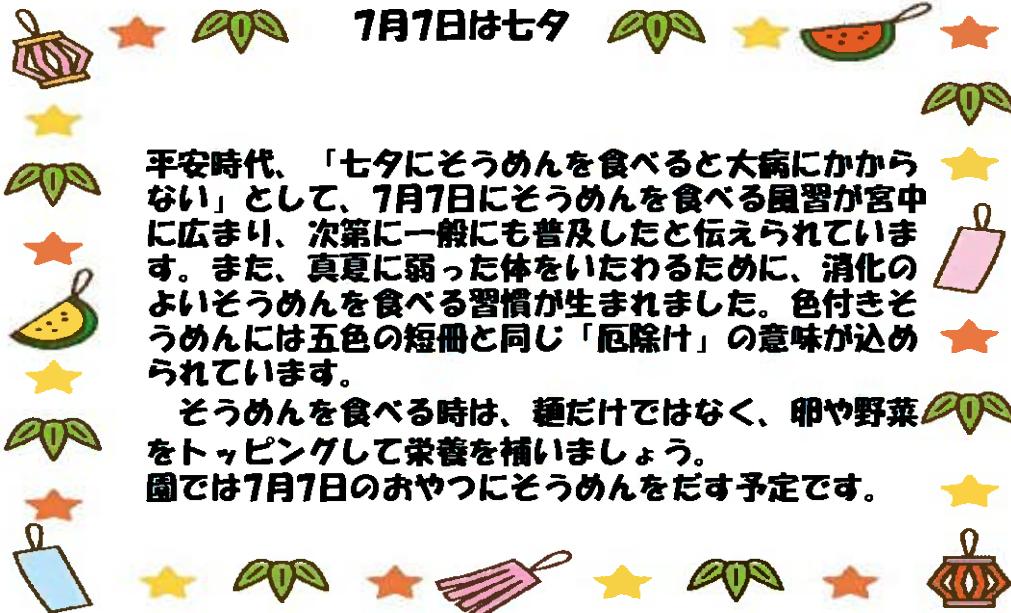


## 旬の食材を食べましょう

四季に恵まれた日本では、それぞれの季節に揃えたての旬の食材を味わうことで、生活の中に季節を感じられます。旬とは、その食材が最もおいしく、栄養豊かな時期です。夏には身体を冷やし、冬には身体を温めるなど、季節にあわせて私たちの体に働きかける食材が多く、食べることで体調を整えてくれる効果をもたらすものもあります。

### <夏が旬の食材>

- ・きゅうり、なす…体を冷やす効果がある。余分な水分を排出する利尿作用もある。
- ・トマト…βカロテンやビタミンCが多く含まれ、美肌作用や日焼けした肌を回復させる効果がある。
- ・えだまめ…ビタミンB1やC、カリウムが豊富で汗で流れ出たカリウムを補える。
- ・うなぎ、あなご…ビタミンAを多く含み、疲労回復に効果がある。
- ・あじ…骨を強くするカルシウムや血液をサラサラにするDHA・EPAがある。



7月7日は七夕

平安時代、「七夕にそうめんを食べると大病にかられない」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ました。色付きそうめんには五色の短冊と同じ「厄除け」の意味が込められています。

そうめんを食べる時は、麺だけではなく、卵や野菜をトッピングして栄養を補いましょう。園では7月7日のおやつにそうめんをだす予定です。

## トウモロコシの豆知識



- ① 甘みの強さによって種類が違う  
ゴールデンコーン 粒がすべて黄色  
シルバーコーン 粒が細かく淡いクリーム色  
バイカラーコーン 黄色と白の粒が混じっている
- ② とうもろこしは生成過程で細胞が二つに分裂するため粒列は必ず偶数
- ③ 粒の数と絹糸(ひげ)の数は同じ  
→絹糸は粒一つ一つから出ているため
- ④ 朝収穫されたとうもろこしはあみみがつまっている

とうもろこしを買う時は朝収穫してひげが多いものを選ぶと実がつまっていて甘いのでおすすめです。

\*7月20日に、とうもろこしの皮むき体験をする予定です。