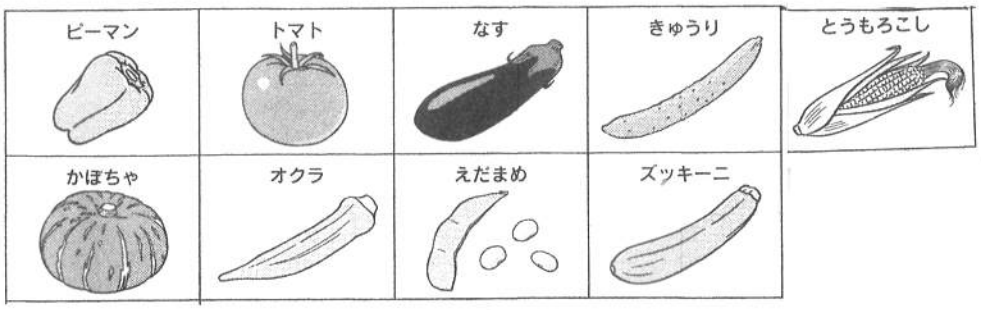
江上保育園２０２１年７月号

給食室　栄養士（今村・山下）調理師（福島・梅野・中嶋・古賀・境）

今が旬！　夏野菜を食べましょう。

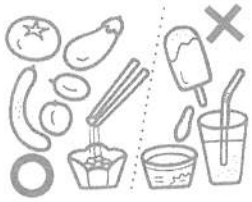
夏野菜とは、夏が旬の野菜のことで、ピーマンやトマト、なす、きゅうり、かぼちゃ、オクラ　枝豆　ズッキーニ、とうもろこしなどがあります。旬の野菜はおいしくて栄養価も高いのが特徴です。



苦手な野菜や食べ慣れないものであっても、自分で栽培したり調理をしたりすることで、食べ物への興味・関心を高めることが出来ます。ぜひ親子で一緒に栽培や調理をやってみましょう。

夏バテを防ぐ食事のポイント

「夏バテしない」ためには、「夏」野菜を積極的にとり、「バ」ランスよく食べ、「テ」つぶん（鉄分）が不足しないように注意し、「し」ょくよく（食欲）が増すよう酸味や香味野菜などを上手に活用し、「な」っとう（納豆）などビタミンB群を含む食品で疲労回復し、冷たいものを控え「い」ちょう（胃腸）にやさしい食事のとり方を心がけましょう。



７月７日は七夕

七夕は、織姫と彦星が１年に一度、天の川を渡って会える日で、中国の伝説がもとになった行事です。この日には、願いを短冊に書いて笹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。

旬の食材

いんげん豆・枝豆・オクラ・きくらげピーマン
キャベツ・胡瓜・さやえんどう　つる紫・山芋
青じそ・じゃが芋・トマト・にんにく・レタス・
メロン・スイカ　もも・デラウェア・
パイナップル・いわし・イカ・エビ・アジ
ナス、ゴーヤ・ズッキーニ・モロヘイヤ
梅干し・みょうがなど