



きゅうしょくだより



Kids island うちがしま

梅雨に入っても雨の日が少なく、毎日暑い日が続いています。真夏のような暑さにも負けない子どもたちは、園庭で元気いっぱい遊んだり、水遊びをしたりしています。しかし、たくさん汗をかくような日には、熱中症にも注意が必要です。こまめに水分補給をし、夏バテしないように気をつけましょう。

七夕

七夕の夜、天の川を挟んで離れ離れになった織姫と彦星が、年に1度だけ会うことができるという伝説に基づいた星祭りの行事です。願い事を書いた色とりどりの短冊や飾りを笹の葉につるし、星にお祈りをします。また、七夕には、そうめんを食べる風習があります。中国伝来の索餅（小麦粉と米粉を練って縄の形にしたお菓子）がそうめんへと変化して広まり、七夕にそうめんを食べるようになりました。

7月の旬

あゆ いわし うなぎ かじき かれい
いんげん えだまめ おくら かぼちゃ
きゅうり とうがん なす ズッキーニ
トマト とうもろこし ゴーヤ うめ
ピーマン レタス すいか メロン
オレンジ パイナップル もも ぶどう

⇒夏野菜には夏に必要な水分と
ビタミン類がたっぷり含まれています。

暑さで弱る胃を刺激し消化を助け、
のぼせを冷ます働きがあります

夏の食事のポイント夏は体に暑さがこもり、

たくさん汗をかくとエネルギーを作り出すときに必要なビタミン B 群が排出されてしまいます。また、暑くて食欲が出ないこともあります。そんな時に、おすすめの食品はビタミン B 群がたくさん含まれている食品です。うなぎ、えだまめなどはビタミン B 群が多いのでおすすめです。また、旬の夏野菜をたくさん食べましょう

とうもろこしと枝豆の炊き込みご飯

- ①とうもろこし・・・実を包丁で削る
枝豆（冷凍）・・・解凍して中身をだす
- ②お米を洗って、目盛りより少なめの水
る（調味料を入れて炊く量の目盛りになるように）
- ③②のなかに下準備した①と酒、塩、こんぶだしを入れて、炊く