

食育だより

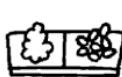
令和8年7月1日

王司保育園



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。



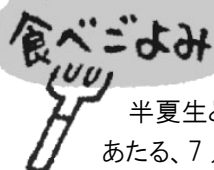
今年は7月2日!

はんげしょう

半夏生に

たこを食べよう

半夏生とは、夏至から数えて11日目にあたる、7月2日頃のこと。この日は関西地方を中心に、たこを食べる習慣があります。由来は、稲がたこの足のように大地に根づくよう祈願したなど諸説ありますが、梅雨で体調を崩しやすい時期に疲れを癒やし、栄養補給をする意味があったと考えられています。栄養学的にも、たこは疲労回復効果の高いタウリンが豊富なのです。



土用の丑の日の「ウナギ」

土用の丑の日には「暑い時期を乗り越える!」という意味でウナギを食べる習慣があります。ウナギには、ビタミンAやビタミンB群が豊富に含まれているので、スタミナをつけることによる夏バテ防止効果だけでなく、のどや鼻の粘膜を健康に保つ働きがあります。なかなか治りにくい夏風邪の予防にもなります。

ビタミンとリコピンで医者知らず

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とC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、こ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いっしょに煮込むと、甘みやおいしさが増します。



うまみが増して調理法も多彩 夏に美味しいあじ

成長を促進するビタミンB2と、カルシウムの吸収を促進するビタミンDの成分を含んでいるあじ。特に、夏場のあじは、アミノ酸が豊富になり、うまみが増すので、塩焼きや煮物、刺身、揚げ物、南蛮漬けなどの多彩な調理法でおいしく食べられます。抗酸化成分が豊富なしょうがやねぎ、しそ、みょうが、にんにく、たまねぎなどといっしょに食べると、魚の酸化を防ぎ、栄養素も逃しません。

