



食育だより



梅雨も明け、日差しがだんだんと強くなり、冷たい食べ物や飲み物ばかりの生活だと、体調をくずしやすくなります。特に暑い日は熱中症対策として、水分補給をするなど体調管理をしっかり行い、暑い夏を元気に過ごしましょう。

7月7日七夕を楽しむ

七夕の由来

短冊に願いを込めて、笹竹に飾るのは、笹竹には冬の寒さにも負けず、真っ直ぐ育つ生命力が宿とされていたからだそうです。中国から伝わった織姫と彦星の伝説と日本の「棚機津女」の伝説が結びついて定着したといわれています。



七夕の行事食

天の川や織姫の織り糸に見立てたそうめんを食べる習慣があります。



旬の食材を食べよう

四季折々の旬の食材は、他の季節に比べて最も味が良く、栄養価が高いばかりではなく、人がその季節に必要とする栄養素を多く含んでいるという特徴があります。

春：山菜や薬草が持つ苦味成分は、体の新陳代謝を活性化させ、冬に溜まった老廃物を体外に排出する



夏：豊富な水分を含む野菜が体を冷やす。



秋：夏に消耗した体に滋養を与える。

脂ののった魚介や、実りの時期を迎える果物や穀物、いも類など、糖質の多い食材で冬の寒さに耐える脂肪を蓄える。



冬：ビタミンが多く含まれている葉物の中心の冬野菜は、体の抵抗力を高め風邪予防に役立つ。



水分補給のポイント



①こまめに少しずつ

のどが渴いたときには、すでに水分不足です。一度にたくさんの水分を補給せず、こまめに水分補給しましょう。

②冷えすぎた物はひかえる

冷たすぎるものは、胃や腸を冷やして、働きをにぶくするので注意が必要です。

③お茶や水で水分補給をする

ジュースや清涼飲料水は、糖分が多く含まれています。

とりすぎには注意し、状況に応じてスポーツ飲料や経口補水液などを使い分けましょう。



食育レシピ

五目きんぴら

《材料》(切り方…1人当たり分量)	・白いりごま	お好み	
・ごぼう(ささがき)	20g	・ごま油	1.2g
・にんじん(千切り)	12g	・砂糖	2g
・れんこん(いちょう切り)	15g	・酒・みりん・しょうゆ	
・豚肉	12g		各1.2g

《作り方》

- ①ごぼうは皮をそいで、ささがき(千切り)にして、水に付け、アク抜きをする。
- ②人参も皮をむいて、千切りにする。れんこんはいちょう切りにして、アク抜きする。
- ③熱したフライパンにごま油を入れて、豚肉を炒める。
- ④豚肉に軽く火が通ってきたら、野菜を炒める。
- ⑤調味料を入れて水分が無くなるまで炒めたら、完成☆

