



7月 清心保育園
江島・飯田

だんだんと陽ざしが強くなり、気温や湿度も高くなってきます。急に気温が上がり食欲も低下し、水分ばかりとりがちになって、体調を崩しやすくなります。水分や食事をしっかりと、暑い夏を元気に過ごしましょう。



- ★ 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習慣が広まっ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、消化の良いそうめんを食べる習慣が生まれたそうです。

- ★ 園でも7日に天の川すまし汁にそうめんをいれています。



しっかりと食べて



夏ばて予防!

夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が、多くなっていませんか? 暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。

めん類には、卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。

食材にふれる体験をしています

園ではとうもろこしの皮むきなど、食材にふれる体験を活動に取り入れています。

食材の手触りや皮をむく楽しさなどを味わうことで、食への興味が高まり、食べる意欲にもつながります。



旬の食材

オクラ

五角形の断面とネバネバが特徴で、細かく刻むとのとど越しがよくなり、冷奴や麺類のつけ合わせにも使えます。育ちすぎると硬くなるので購入する際は大きすぎないものを選びましょう。



<とうもろこしのおいしい茹で方>

とうもろこしは皮つきのまま茹でるのがおすすめです。2~3枚の薄皮を残したまま茹でると、風味が落ちにくく、甘さが引き立ちます。

◎茹での場合

たっぷりの湯の中に塩を少しいれ、皮付きのまま、5分茹で、ざるに上げ冷ます。粗熱が取れたら、皮を剥いて食べやすい大きさに切る。

◎レンジで温めの場合

皮を2~3枚残したまま水で少し洗い、軽くラップをして、500wで5分加熱する。

(レンジでの温めだと栄養価もそのまま、甘みも増し、手軽なのでおすすめです)