



# 食育だより

R6年

# 7月

## 豊中みどり幼稚園

今年も猛暑が続きますね。暑い夏を元気に過ごすためには、どんな事に気を付ければよいのでしょうか。暑さで食欲が落ちやすくなりがちですが、口当たりのよい冷たいものばかり食べていると、栄養バランスが偏り、夏バテしやすくなります。毎日の食事に夏野菜を取り入れてみましょう。



### 生活環境を見直そう



#### ■規則正しい生活をする

早寝早起きし、朝、昼、夕の三食しっかり食事を摂る事で、生活リズムが整い、夏バテしにくい体を作ります。

#### ■水分を上手にとる

水分が不足しはじめると、のどが渇く、おしっここの量が減るといった症状が現れ、さらに進むと、頭痛、めまい、吐き気、倦怠感が現れてきます。汗が出ないため、皮膚が乾燥し、体温が上昇、意識がなくなることがあります。さらに体重の15%以上の水分がなくなると、命に危険が及び可能性も出てきます。

水分補給のポイントとして、就寝前・起床後、入浴の前後、運動する前後にこまめに水やお茶をコップ一杯程度飲みましょう。

また、屋内外などで遊び、失われた水分・塩分・糖분을補い、エネルギーを補給するために砂糖などを加えると、水分や塩分の吸収が良くなる上に、疲労回復にもつながるのでより効果的です。

手早く塩分・糖分と一緒に補給できるスポーツドリンクなどによる水分補給もおすすめです。



#### ■夏野菜を味わう

夏が旬の野菜は、冬が旬の根野菜と比べて加熱時間が短く、生で食べられるものもあります。

**緑色：**きゅうり、ピーマン、オクラ、ゴーヤ、枝豆、メロン ※ピーマンはビタミンC、枝豆はカルシウムや鉄が豊富

**赤色：**トマト、すいか ※抗酸化作用のある赤い色素（リコピン）が豊富

**黄色：**南瓜、とうもろこし ※南瓜はビタミンが多く、とうもろこしは繊維が豊富

**紫色：**なす、ぶどう ※紫の色素（アントシアニン）には抗酸化作用があり、目の疲れにも効果的



## 七夕の節句



七夕は、旧暦の7月7日の夜に行われる行事。星祭りとも呼ばれる五節句の1つです。

中国から古くから伝わる、牽牛星（けんぎゅうせい・わし座のアルタイル）、織女星（しよくじょせい・こと座のベガ）の伝説に基づいた星祭りの説話と日本古来の農耕儀礼や祖霊信仰と結びついてきたといわれています。

現在は7日の夜の行事になっていますが、本来は6日の夜に短冊をつけた笹竹を軒下に飾り、7日の朝に川に流します。

願い事を短冊に書いて笹竹に吊るす風習がありますが、これは竹竿に糸をかけて裁縫や習字の上達を星に祈ると叶えられるという、中国の乞巧奠（きつこうでん）の習わしからきています。

【七夕のお飾り】短冊（青・赤・黄・白・黒の5色）衣 巾着 網 吹き流し 折鶴など

【そうめん】後醍醐天皇時代、宮中における七夕の儀式で、そうめんの原型といわれる『索餅（さくべい）』を供えたという記述があります。索餅は、熱病を流行らせた霊鬼神が子供時代好きな料理で、祟りを沈めるとされていました。やがて索餅はし舌触りの良い素麺へと変化し、七夕に素麺を食べるようになりました。

【笹竹】笹は、昔から邪気を祓うといわれてきました。また、虫よけの効果もあるとされ、田畑で用いられてきました。



冬瓜の旬は夏頃（6月～8月）です。それなのに名前に「冬」と付く理由は、丸のまま冷暗所で保管すれば、冬まで保存できるからです。

そのことから「冬瓜」トウガと呼ばれるようになり、「トウガン」へと訛ったとされています。

#### 冬瓜の栄養素1：ビタミンC

ビタミンCは免疫力を高めたり、肌の調子を整えてくれるだけでなく、ストレスの緩和も期待されています。

#### 冬瓜の栄養素2：カリウム

カリウムは体に含まれている余分な塩分を排出してくれる栄養素です。

カリウムを適量摂取することによって、むくみや高血圧の予防にもなるといわれています。

#### 冬瓜の栄養素3：カルシウム

カルシウムは主に骨や歯を作る栄養素と言われています。体の中の99%のカルシウムは骨と歯の形成に、残りの1%は血液、体液、筋肉の組織にあり、この1%は出血を止め、神経の働きや筋肉の運動などの生命活動の維持の役割と言われています。

## 冬瓜と鶏ひき肉の煮物

### 材料(4人分)

- ・冬瓜 600g
- ・鶏ひき肉 200g
- ・生姜すりおろし 小さじ1
- ・水 350cc
- ・醤油 大さじ1と1/2
- ・料理酒 大1さじ
- ・みりん 大1さじ
- ・砂糖 小さじ1
- ・ほんだし 小さじ2
- ・片栗粉 大さじ1と1/2 (水と溶いておく)



### 作り方



- ①冬瓜の皮を厚めに剥き、種と綿を取り除き一口大に切っておきます。
- ②鍋にサラダ油大1をひき、生姜と鶏ひき肉を炒める。
- ③ひき肉がポロポロになったら①を加えて片栗粉以外の調味料を入れる。
- ④煮立ったらアクを取ります。中火で10分程煮る。
- ⑤水溶き片栗粉でとろみをつけたら出来上がり♪

