



7月に入り気温がぐんぐん上がり、日差しも強くなります。
 たっぶりの日差しを浴びて旬を迎えるトマトやきゅうりなどの夏野菜は、体を冷やす効果があります。
 もうすぐ来る夏本番に備えて、よく食べ、よく動き、しっかり休息して暑さ厳しい夏を元気に過ごしたいですね！



七夕

七夕は、旧暦の行事でこと座のヴェガ（おり姫）とわし座のアルタイル（ひこ星）が年に1度天の川で会えるという伝説が伝えられている日です。中国から伝来した行事と日本の神事「棚機（たなばた）」が合わさってできたとされ、「七夕にそうめんを食べると大病にならない」といわれていることから、七夕にそうめんを食べるようになりました。
 レインボー保育園でも行事にちなんだ献立を考えているので、楽しみにしててください！

夏バテ対策

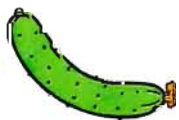


これからの季節は、暑さによる体力の消耗が激しくなります。
 この暑い時期に積極的に取り入れてほしい調味料に「お酢」があります。
 お酢に含まれる酢酸は体内でクエン酸に変化し、疲労回復や食欲増進の効果があります。
 お酢など酸味を利用した料理は、さっぱりとして食べやすいのでおすすめです。また酸には細菌が増えるのを抑え、食べ物の腐敗を防ぐ効果もあり、食中毒が気になる夏にぴったりの調味料です！クエン酸はお酢のほか、レモンや梅干にも含まれています。
 料理のトッピングに加えると気軽に取り入れられますよ。



食中毒に気をつけよう

7月～9月は気温と湿度が高く、食中毒が発生しやすくなります。食中毒になると腹痛や下痢、嘔吐などの症状が出て、体の小さい子どもは重症化しやすいです。
 予防の3原則は「つけない・ふやさない・やっつける」です。しっかり手洗い、うがいをして食べ物に食中毒菌を「つけない」。作った料理はすぐに小分けにして冷蔵庫にしまい、食中毒菌を「ふやさない」。料理の際はよく加熱したり、調理器具を熱湯消毒して食中毒を「やっつける」。この3つを心がけて食中毒を防ぎましょう。



給食メニューから

～きゅうりとわかめの酢のもの～

材料(幼児4人分)
 きゅうり・・・100g
 わかめ・・・16g
 砂糖・・・4g
 みそ・・・8g
 酢・・・24g

作り方

- ① きゅうりは輪切りにして、わかめは水でもどして食べやすい大きさに切ります。
- ② きゅうりとわかめをそれぞれゆでます。
- ③ 砂糖とみそ、酢を合わせ②と和えたら出来上がりです。

| 栄養価(幼児1人)きゅうりとわかめの酢のもの/1食の必要摂取量 | | | | | |
|---------------------------------|-------|-----|-------|------|------|
| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | カルシウム | 鉄 | 食物繊維 |
| (kcal) | (g) | (g) | (mg) | (mg) | (g) |
| 11 | 0.5 | 0.1 | 10 | 0.1 | 0.4 |

