



令和4年6月24日
市場こども園

はじめめとした湿気の多い梅雨から、夏本番へと向かう7月。プール遊びなど夏ならではの遊びが楽しくなってきましたね。こども園でも7月1日からプール遊びが始まります。プールや水遊びなど楽しい遊びが増えるこの時期。その一方で強い日差しやうだるような暑さで体力や食欲が落ち、エネルギー不足になってしまうこともあります。

体内でエネルギーをつくるためには、ビタミンB群が不可欠です！！

エネルギーをつくる仲間たち

主なビタミンB群

疲労効果のある食材

豚肉



うなぎ



梅干し



レモン



ごま



豆腐



枝豆



酢



豆腐や豚肉、枝豆などのビタミンB群や酢や梅干しなどの疲労回復に効果のある食材を使用したメニューを意識し、子どもたちがたくさん食べて毎日元気に過ごせるように食事の面からも支えていけるように心がけましょう。



7月7日は七夕の日



7月7日は、七夕の日です。

七夕の日には、昔から“そうめん”を食べる習慣があるそうです。

なぜ、そうめん？

- ①無病息災を願う縁起のよい食材とされているため
- ②そうめんを織姫の織り糸に見立てたことから
- ③そうめんを天の川に見立てたことから



七夕の日には、お子さんと星空をゆっくり眺めながらそうめんを食べてみるのもいいですね♪

オクラ

独特のネバネバが特徴的なオクラ。ネバネバ成分であるペクチンには整腸作用があるといわれています。オクラは優れた緑黄色野菜で、ビタミンB1・B2・C、カロテン、カルシウムなど様々な栄養素が含まれています。豚肉や納豆と一緒にとることで、足りない栄養素を補え、免疫力アップや疲労回復の効果があるといわれています。

今月の旬の食材



きゅうり



サラダ、和え物、酢の物や炒め物など幅広く使えるきゅうりは、子どもたちにとっても身近な野菜です。きゅうりは全体の95%が水分で構成されており、淡色野菜の割には、ビタミンC、カリウム、カルシウムなどのミネラル類、皮にはβカロテンを比較的豊富に含んでおり、バランスのとれた栄養素がとれます。表面のイボイボがしっかりしているものが、新鮮なようです。

すいか

スイカには、果糖やブドウ糖などの糖質が多く含まれていて、疲労回復によく、暑い日に冷やしたスイカの味は格別です。赤い果肉はリコピンとカロテンによるもので、カロテンは体内でビタミンAに変化し、皮膚や粘膜を保護する働きをします。美味しいスイカの見分け方として、縞がはっきりしているもの、ふっくらとした丸い形の叩くと澄んだ音がするもの、カットしてあるものの場合、果肉の色が鮮やかで種が黒々としたものを選ぶとよいそう。果芯近くのタネのある部分が、最も甘みがあります。

