



げんきっ子だより

令和 7年 7月



夏野菜が旬を迎えるころです。最近では栽培技術の向上や輸入の自由化などで1年中手に入る食材が増えています。旬の食材は季節を感じる感性を育み、栄養的にも優れています。旬のものを食べることの大切さを伝えていきましょう。



七夕そうめん

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風習が宮中に広まり、次第に一般にも普及し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、消化のよいそうめんを食べる習慣が生まれ、お中元にそうめんを贈るようになった、という説もあります。そうめんを食べるときは、麺だけではなく、卵や鶏肉、野菜をトッピングして栄養を補いましょう。夏バテ解消にぴったりのです。



今月の旬の食材

オクラ かぼちゃ きゅうり
ゴーヤ とうがん とうもろこし
トマト ピーマン レタス
すいか いわし など

夏場に食欲増進する食事

夏は暑さで食欲が減退しがちです。夏バテを防ぐためにも、カレー粉や梅、レモンなどの酸味を使って、食欲増進を図りましょう。スパイスは風味を増すだけでなく、食欲増進や消化をよくするなど、さまざまな効果があります。

ジュースなどの甘いドリンクを飲みすぎいませんか

子どもが1日に摂取してよい砂糖の量は15g。ところが、果汁入りの清涼飲料(500ml)には約70g、乳酸菌飲料(65ml)には約12gもの砂糖が含まれています。砂糖をとり過ぎると、虫歯になりやすくなるだけでなく、大量の砂糖をとったあとの低血糖により、イライラしやすくなるなどの弊害も……。甘い飲料を飲むことを、習慣づけないようにしましょう。

体を冷やしてくれる食べ物

夏野菜には、きゅうり、トマト、なす、レタス、かぼちゃなど、体の余分な熱を取ったり、汗で失われるミネラルやビタミンを豊富に含むものがあります。これらを食べて夏を乗り切りましょう。

夏が旬です！ とうがん汁

保育園では7月10日の給食で提供します。

作り方

- ① とうがんは、厚めにかわをむき、種をとって食べやすい大きさに切る。
- ② 干しいたけは、戻しておく。
- ③ ②のしいたけは水気を絞って、油揚げとともに細切りにする。
- ④ かつおだしと③の汁を合わせて鍋に入れて火にかける。(しいたけの戻し汁を入れた場合、かつおだしはその分控える)
- ⑤ 煮えてきたら、鶏肉、油揚げ、しいたけを入れて更に沸騰させる。
- ⑥ 鶏肉に火が通ったら、とうがんを入れみりん、しょうゆとともに煮る。(固めに煮ておく)
- ⑦ 塩で味を調え、水溶き片栗粉でとろみをつける。



材料(4人分)

とうがん…1/8個くらい
鶏肉…50g
油揚げ…1/3枚
干しいたけ…1個
塩…少々
かつおだし…600mlくらい
しょうゆ…大さじ1弱
みりん…大さじ1弱
片栗粉…小さじ1くらい