



発行：2018年6月25日

食育だより 7月号

花々が咲き、夏の訪れを実感します。濃緑の葉影に隠れて青い実が少しずつ膨らんでいます。献立は季節感を大切に旬の食材を使用しますが、その時期に生命力が活発になる食べ物を摂り、『食』を通して体を育てるばかりでなく、季節の移り変わりを感じると豊かな心を育ててほしいと願っております。

今月のトピックス “夏野菜登場！”

ミョウガ

ミョウガは本州から沖縄まで自生する生姜の仲間で、古くから花も茎も香味野菜として親しまれています。ところが、食用に栽培しているのは日本だけで、日本でしか食べられない野菜のひとつです。普段私たちが食べているのは花ミョウガで、みそ汁や沢煮椀の吸い口として、さわやかな香りと共にいただきます。

オクラ

オクラは古代よりエジプトで栽培されており、日本の市場には昭和50年代に流通するようになった比較的新しい野菜です。オクラのネバネバは糖たんぱく質でそのねばねば成分が胃壁を保護し、整腸作用を促しコレステロールを排出する作用や便秘を 방지、大腸がんを予防するといわれています。冷たいものの食べ過ぎ・飲み過ぎや、夏バテなど胃腸の調子が気になる時におすすめです。

他にも、こんな夏野菜が体に良いとされています

キュウリ

利尿作用／余分な熱をとる／余分な塩分をとる／のどを潤す
※ほてった体を冷やしてくれます。

ピーマン

血をさらさらにする

トマト

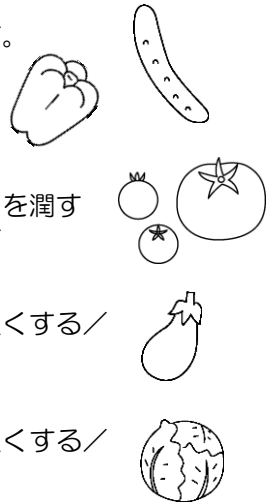
食欲増進／余分な熱をとる／のどを潤す
※水分がたくさん含まれています

ナス

余分な熱をとる／血のめぐりを良くする／化のうやはれを治める

レタス

余分な熱をとる／血のめぐりを良くする／化のうやはれを治める／利尿作用



縁側給食レポート

今月は、

新座どろんこ保育園

(埼玉県新座市) を取材しました！



12時頃に戸外活動から園に帰ると、子どもたちはテーブルとイスを縁側に自分たちで運びます。新座どろんこ保育園では、縁側でも室内でも食事は自由に食べたい場所で食べますが、縁側は子どもたちが大好きな場所です。縁側で気持ちいい風や太陽の光を感じながら、もぐもぐと自由な雰囲気の中で毎日食事を楽しんでいます。「今日はとなりで食べようね。」と、保育者や子ども同士で毎日のように話しています。



畑仕事レポート

今月は、

一宮どろんこ保育園

(千葉県長生郡) を取材しました！



開園1年目の昨年は、畑で25種類の野菜にチャレンジしました。鳥や虫に食べられ、うまく育たないこともありましたが、青虫を見つけて喜んだり、虫が食べた穴の空いた葉っぱの形を楽しんだり様々な発見もありました。毎朝、生長を楽しみに畑仕事をする姿もあります。採れたての野菜でピザやスープを作り、苦手の野菜も少しずつ食べられるようになっていきます。今年度も様々なことにチャレンジしていく予定です。

