



# 7月 食育だより



令和4年 6月 30日


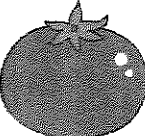
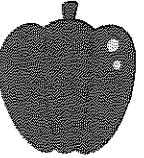

たちばな保育園 給食室

蒸し暑い日が続いています。この時季は疲れやすく、食欲も落ち気味になるので、体調管理が大切になります。本格的な夏を乗り切るために、規則正しい生活とバランスのとれた食事を心掛けましょう。

## おいしい夏野菜をたくさん食べよう！！



園で育てている野菜は夏野菜といって、夏に旬をむかえる野菜です。夏野菜には水分やビタミンが多く夏バテ予防に効果があります。

<p>〈きゅうり〉・利尿作用</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>・余分な熱を取る</li> <li>・余分な塩分を取る</li> </ul> <p>☆ほてった体を冷やしてくれます</p>	<p>〈トマト〉</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>・食欲増進</li> <li>・余分な熱を取る</li> <li>・のどを潤す</li> </ul> <p>☆水分がたくさん含まれています</p>
<p>〈ピーマン〉・血液をサラサラにする</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>・風邪予防</li> <li>・体力増強</li> </ul>	<p>〈茄子〉</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>・余分な熱を取る</li> <li>・血のめぐりを良くする</li> <li>・化膿や腫れを治める</li> </ul>

## 土用の丑の日



今年の夏の「土用の丑の日」は7月23日と8月4日です。

「丑の日に『う』のつくものを食べると夏バテしない」というのがこの日に「うなぎ」を食べるいわれになっていますが、スタミナ食品として有名なうなぎには、各種ビタミンが豊富に含まれています。他に『う』のつく食べ物は、梅干し、瓜類、牛肉などがあります。

## レシピのご紹介 ～ レモンラスク ～



### 〈材料〉

- ・フランスパン 20g
- ・砂糖 10g
- ・水 10g
- ・レモン汁 0.7g

### 〈作り方〉

- ①フランスパンは1cmの厚さに切る。
- ②砂糖・レモン汁・水を入れて、煮溶かす。
- ③200℃に予熱したオーブンで、5～8分くらいフランスパンをかりっと焼く。
- ④焼きあがったら②に片面だけさっと浸す。