



じめじめとした湿気の多い梅雨から、夏本番へとむかう7月。

からだを動かすとたくさんの汗をかきます。また、動かさなくても徐々にからだの水分は失われていきます。

こまめに水分をとって熱中症を予防し、暑い夏を元気に過ごしましょう。



水分の多い食材を上手に活用しよう

きゅうり



水分が豊富に含まれています。生で食べられるので、水分補給に適しており、むくみを改善する成分も含まれています。

オクラ



ネバネバ成分が胃腸の粘膜に潤いを与えて消化を高めてくれます。また、疲労回復にも効果的。

トマト



生で食べると、体に溜まった熱を冷まして、のどの渇きを癒します。紫外線による酸化の回復を促す効果も！



☆七夕と行事食☆

中国から伝わってきたという星祭で7月6日の夕方に願いを託した短冊で笹を飾り、7日の朝に川や海に流したという行事です。

そうめんを食べる習慣は、

① 織姫の織り糸に、見立てたこと



② 天の川にみたてたことなどから始まりました。

保育園ではそうめんを天の川に見立て、星型のにんじんやオクラで飾り付けをした

「七夕そうめん」が登場します♪



簡単おやつレシピ

●カリカリピザ● 子ども1人分

〈材料〉 ・餃子の皮、ケチャップ 適量

・たまねぎ 10g ・コーン 5g

・ウインナー 10g ・ピーマン 5g

① 餃子の皮にケチャップを塗る

② 小さく切ったウインナー、野菜を下茹でし、①にのせる

③ 200度のオーブンで7分焼いて完成！



今月は【21日(水)とうもろこしの皮むき】です☆おやつにしょうゆ味の焼きとうもろこしを提供し、みんなで美味しいいただきます！