

7月



令和7年6月30日
仁田マーガレット保育園

今年も暑い夏が近づいてきました。気温が急に上昇する時期は、体が暑さに慣れていない為「熱中症」が多く発生します。暑さで食欲がわきにくい日もあると思いますが、しっかり栄養を摂るように心がけて下さい。

7月といえば七夕ですよね。色とりどりの短冊に願い事を書いて笹に結び付ける、子どもたちにとっては、楽しい行事のひとつです。地域により風習は異なりますが、それぞれの地域の伝統を子どもたちに伝え、夏の夜のひとときを家族みんなで楽しみましょう。



夏野菜には水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、身体にこもった熱を身体の中からクールダウンしてくれます。代表的な夏野菜にはきゅうりやトマト、ピーマン、ナス、とうもろこし、かぼちゃなどがあげられます。濃いはっきりした色の野菜がその特徴といえます。食欲の落ちるこの季節、カラフルなビタミンカラーは食欲を刺激しますし、含まれている栄養素とその効能は夏にぴったりといえます。

夏 旬の食材

夏が旬のトマト

1年中買えるけど、ピークの7月は、冬のトマトに比べてβカロテンの量が2倍になる！トマトに含まれるβカロテンは、オリーブ油など油を使って調理した方が吸収率が上がり栄養を効率よくとれます。



夏が旬のパプリカ

β-カロテンを多く含むパプリカは、紫外線によるストレスのダメージから、体を守る働きがある！加熱しすぎると栄養価が低下するので気をつけましょう。



手羽中のらっきょう煮

材料（2人分）

鶏手羽中…6本
パプリカ（赤）…1/2個
らっきょうの甘酢漬け…100g
サラダ油…小さじ1
★ らっきょうの甘酢液…大さじ3
　　しょうゆ、水…各大さじ1
　　かいわれ菜…適量



作り方

- ① パプリカは食べやすく切る。
- ② フライパンに油を中火で熱し、鶏手羽中を皮を下にして入れ、3分ほど焼く。パプリカ、らっきょうを加え、サッと炒める。
- ③ ★を加え、ふたをして5分ほど煮る。全体にツヤが出たら汁気をからめる。器に盛り、かいわれ菜をちらす。

土用の丑の日 「ウナギ」

- 土用の丑の日には「暑い時期を乗りこえる！」という意味でウナギを食べる習慣があります。ウナギには、ビタミンAやビタミンB群が豊富に含まれているので、スタミナをつけることによる夏バテ防止効果だけでなく、のどや鼻の粘膜を健康に保つ働きがあります。なかなか治りにくい夏風邪の予防にもなります。

料理の配膳



料理の配膳の仕方は、子どもの頃から身につけたいものです。左手にごはん茶碗を持ち、右手に箸を持つ日本人の食べ方は和食の基本です。配膳の方法も、向かって左がごはん、右に汁物、汁物の向こうに主菜、その左側（ごはんの向こう側）に副菜、真ん中に副副菜を置きます。いっしょに食べる大人が子どもに伝えたい、日本の食文化といえるでしょう。