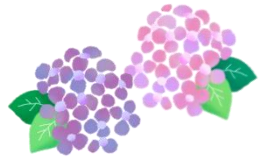




6

月の食育だより



梅雨の季節がやってきました。気温や湿度が高くなり、体力や食欲が低下してしまいがちです。体調を崩しやすい季節ですが、元気に過ごせるようこまめな水分補給とバランスのよい食事を心がけて毎日を過ごしましょう。

～「日向夏」の皮むき きりん組・ぱんだ組～

日向夏（ひゅうがなつ）は、宮崎県が原産で、温州みかんに比べて一回りほど大きい柑橘系の果物です。レモンのように黄色いですが、黄色い皮だけ剥いて中の白いわたと果肉と一緒に食べると酸味と甘さのバランスが良くとてもおいしいミカンです。調理室の先生が、きりん組・ぱんだ組のお部屋で皮をむいてくれました。いい香りが部屋いっぱい広がります。



夏至

夏至は二十四節気の1つで、一年の中で昼間の時間がいちばん長くなる日です。「夏至に食べたらいい」と言われている各地域の食の風習を紹介します。

冬瓜

「冬に瓜」と書きますが、夏に旬を迎える夏野菜です。ビタミンC やカリウムを豊富に含む冬瓜は、夏バテを防止する効果に期待できます。



たこ

関西地方では、夏至にたこを食べる風習があります。これはたこの8本の足のようになつて稲が深く張りますよという願いを込めて食べられるようになったと言われています。また、夏至の時期のたこは栄養価が高く、夏バテ防止にも効果があるようです。



半夏生もち

半夏生とは、夏至から11日目にあたる日で、日本独自の雑節という暦日のひとつです。半夏生餅はもち米とつぶした麦を混ぜてついた餅にきな粉をまぶして食べます。奈良県や和歌山県などでは、豊作を祈り、無事に田植えが終わったことを神様に感謝する意味を込めてもち米と小麦を半分ずつ混ぜてきな粉をまぶした「半夏生もち」を食べる風習があります。関東地方では似た風習として小麦ともち米を半分ずつ混ぜた餅を焼いて食べるようです。

旬の食材

- あじ いわし きゅうり
- なす トマト オクラ
- メロン スイカ
- パイナップル

6月の献立で使用しています



気温の変化で、食べ物も、少し早くなってきているね!



夏至にちなんで、保育所では21日のおやつに「たこ飯」を提供します