

# 給食だより

令和3年7月号 東保育園



## 旬の食材を食べましょう

四季に恵まれた日本では、それぞれの季節に採れたての旬の食材を味わうことで、生活の中に季節を感じてきました。旬とは、その食材が最もおいしく、栄養豊かな時期です。夏は体を冷やし、冬には体を温めるなど、季節に合わせて私たちの体に働きかける食材が多く、食べることで体調を整えてくれる効果をもたらすものもあります。旬の食材をメニューにうまく取り入れてみましょう。



### 夏が旬の食材

**きゅうい・なす**・・・体を冷やす効果があります。余分な水分を排出する利尿作用もあります。

**トマト**・・・βカロチンやビタミンCが多く含まれ美肌作用や日焼けした肌を回復される効果があります。

**えだまめ**・・・ビタミンB1やC、カリウムが豊富、汗で流れ出たカリウムを補えます。

**うなぎ・あなご**・・・ビタミンAを多く含み疲労回復に効果があります。

**あじ**・・・骨を強くするカルシウムや血液をサラサラにするDHA・EPAを含みます

## 七夕を楽しむ



**七夕の由来** 7月7日の夜に、笹の葉に願い事を書いた短冊をつるして星に祈る「七夕」。彦星と織姫の伝説が有名ですが、もともとは古くからの日本の神事であります。

**七夕の行事食** 七夕には、天の川や織り糸に見立てたそうめんを食べる風習があります。



## メニュー紹介



餃子をつくりました。数百個包んで焼きました。子どもたちが喜んで食べてくれたのでよかったです。



今月もフォカッチャを焼きました。フワフワしていておいしくできました。大人気です。