

# 食育だより

なかよし乳児保育園



園の畑では、トマトやキュウリ、オクラなどの夏野菜が太陽の光をたくさん浴びて元気に成長しています。子どもたちが収穫して届けてくれた野菜は、サラダやスープの具にして給食でいただきました。



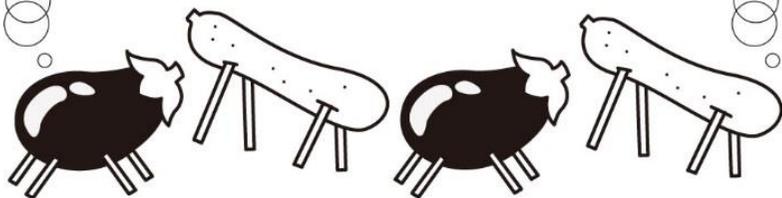
## お盆には精進料理を

### 行事の由来

お盆は祖先の霊をまつる行事です。きゅうりやなすに割りばしを刺して飾る物は馬や牛とされ、先祖が天から帰ってくる際に乗る物を表しています。

### お盆の行事食

お盆には、肉や魚を避け、野菜・穀類・山菜・豆類などを中心とした精進料理を食べます。精進料理は、ビタミンやミネラルなどを多く含むので、健康維持にも役立ちます。



## 不足しがちな栄養素

暑い日が続くと、食事もさっぱりしたものになりがちですが、そればかりではスタミナ不足が心配です。体をつくるたんぱく質や、体の機能を維持するビタミンやミネラルが不足すると、夏バテでさまざまな症状が出てしまいます。特に夏場はエネルギー代謝に必要なビタミンB群が不足しがちなので、豚肉やレバー、うなぎ、えだまめ、ごま、胚芽米など、ビタミンB1の豊富な食材を摂るようにしましょう。

## すっぱいもので食欲増進

酢や梅干しなどの酸味は唾液の分泌を促しいの働きを活発にさせるので食欲を増進させ、消化吸収を助ける効果があります。また、すっぱさの元であるクエン酸は梅干しやレモンなどの柑橘類に多く含まれ、エネルギーの代謝と疲労回復の効果があります。

料理の香りづけ、風味づけなど夏の食卓で酸味を積極的に活用しましょう。