



みつめよう!! 子どもと食事



2023年7月号

☆7月7日は七夕☆



七夕とは古くから行われている日本のお祭り行事で、1年間の重要な節句のひとつです。7月7日の夜に織姫(おりひめ)と彦星(ひこぼし)が天の川を渡って1年に1度だけ出会えるという伝説も有名です。

友愛では行事食として七夕そうめんが給食のメニューです。色とりどりの天の川にお星さまの形の人参がちりばめられています。七夕そうめんに入っているきゅうりなどの夏が旬の野菜は体を冷ます効果があり、同時に水分やビタミン、ミネラルもとることができます。

～水分の多い食材を上手に活用しよう～



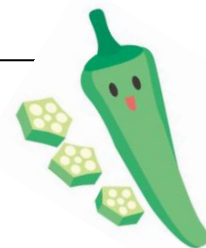
トマトに含まれるリコピンは血中のコレステロールの酸化を予防して血栓を防ぎ、血流を改善する働きや肥満予防にも有効な成分です。また、トマトには疲労回復効果が期待されるクエン酸や便秘改善に役立つペクチンも含まれています。



きゅうりは95%が水分できており暑い夏の熱中症予防にぴったりです。また、血圧を下げる作用のあるカリウムや風邪予防や抗酸化作用が期待されるビタミンCが豊富です。栄養素をそのまま摂れる生で食べてみてください。



オクラの特徴であるネバネバのものは、ムチンとペクチンです。ムチンは、複合たんぱく質で胃粘膜の保護やたんぱく質の消化促進、整腸の働きがあります。ペクチンには、血中のコレステロールを減らし、血圧を下げる効果があります。



夏野菜を食べて暑さに負けない身体をつくりましょう!!

