

# きゅうしょくだより

令和7年7月 古川保育園

## 旬の食材と献立

### ●おかひじき

味にくせがなく、シャキシャキとした食感の野菜です。海藻のひじきに似た見た目から名付けられました。茹でて食べやすい長さに切るだけで、おひたしや卵焼きに使えます。今月は、きゅうりやコーンと一緒にサラダとして登場します。



## 献立の紹介

夏場は暑く、食欲が落ちやすい時期です。こどもたちが食べやすいよう、カレーの香りを活かした献立や酸味を効かせた献立を取り入れました。

- カレー粉を使った献立…もやしのカレー炒め、インディアンスパゲティ、カレーポテトなど
- 酸味でさっぱりさせた献立…鶏肉のトマト煮、魚の南蛮漬けなど

## 水分補給を積極的に！



●夏本番！7月がスタートしました。こどもは新陳代謝が活発なため、汗や尿として水分が多く出ます。そのため、脱水を起こしやすいです。水分を多く含む食事や、定期的な水分補給を心がけましょう！

### ●のどが渇く前に水分補給を！

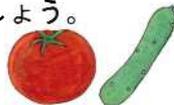
本人が「のどが渇いた」と思ったときには、もうすでに多くの水分が失われています。喉が渇く前に少しずつ水分とともに塩分を補給しましょう。また、出かける際などは水筒・ペットボトルを持ち歩きましょう！

### ●水分と併せて塩分を！

汗をかくと塩分も失われていきます。スポーツドリンクや塩あめなどで、水分と併せて塩分も補給しましょう！屋内・屋外でも、のどの渇きを感じなくても、油断しないようこまめに水分・塩分補給をしましょう。

### ●野菜から水分を！

夏野菜のトマトやなす、きゅうりのように果実を食べる野菜は、みずみずしく、水分が90%以上ふくまれるものもあります！



## エジプトの王様スープ



- エジプトの王様スープは別名モロヘイヤスープといいます。
- 起源は、重病のエジプトの王様がモロヘイヤスープを食べたことにより全快したことから、モロヘイヤは「王様の野菜」とも呼ばれるようになりました。
- モロヘイヤは食物繊維を多く含み便秘の改善に効果的です。

## 土用の丑の日

夏の土用（立秋前の18日間）の期間にある丑の日を「土用の丑」といい、今年は7月19日（土）、7月31日（木）です！

土用の丑の日には、「う」のつく食べ物を食べて精をつけ、無病息災を祈願するものでした。

土用の丑の日といえば、うなぎが有名ですが、うなぎのほかにも「う」のつく食べ物は

- ・梅干し：身体のほてりを冷まし、利尿作用でむくみをとる
  - ・うどん：食欲がなくても食べやすく、消化吸収が良い
- があります！

