



8月 食育だより



いよいよ夏本番

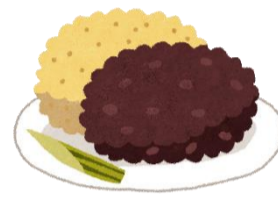
よく食べてよく遊び、よく眠ることで、体調を整えて、
暑い夏を元気に乗り切りましょう！

今月の行事と食 ▶ お盆 / おはぎ

ご先祖様の魂が帰ってくると考えられているお盆には、ご先祖様の精霊をお迎えするのに、お供えものをして、私たちも同じものをいただくという習わしがあります。

「お供え」の料理は、地域によって様々ですが、今回は、その中でもおはぎについてご紹介します。

おはぎの小豆の赤い色には魔除けの効果があり、豆は「摩滅(まめつ)」につながることから邪気を払う力があると考えられてきました。また、もち米には五穀豊穡を祈る意味が込められています。一度お供えしたおはぎは早めに下げて、傷まないうちに家族で分けて食べてしまう「お下がり」も供養の1つとされています。ご先祖様に感謝して家族で美味しくいただきましょう。



精霊馬・精霊牛

お盆に帰ってくるご先祖様の送り迎えをする役割があります。

牛に見立てた茄子
「名残を惜しんで、
ゆっくりと帰ってほしい」

馬に見立てたきゅうり
「足の速い馬に乗って
早く帰ってきてほしい」



▶ 体の冷やしすぎに注意！

暑い日が続いていますが、冷房や冷たいものとり過ぎで体を冷やしてしまいがちです。特に消化吸収力がまだ未発達である子供たちは、冷たいものを摂りすぎると胃腸の働きが低下して、下痢を起こしやすくなります。

• 体を冷やしすぎないためにできること

- 温かい食べ物や、飲み物も摂る
- 温かいお風呂に入る
- 冷たい食べ物は、「食事のときだけ」「おやつのときだけ」というように時間を決めてとるようにする
- 冷房の温度調整を行う
- 冷房の効いた部屋で長時間過ごし続けるのではなく、たまには外で元気いっぱい遊んで汗をかくことも大切！

夏こそお風呂に入るのがおすすめ！
血流がよくなって冷えを解消し、汗をかいて体にこもった熱を発散できる
といったメリットがあり、夏バテにも効果
があります。



旬の食材 ▶ メロン



旬:5~8月

香り高く、甘い果肉が魅力的なメロンには、余分なナトリウムの排泄を促すカリウムが豊富に含まれ、体内の水分バランスの調整をする働きがあります。

また、メロンの甘い糖質は夏バテ予防も期待できます。

ミニクイズ ~メロンの不思議~

Q. メロンの模様はどうしてあるの??

→成長につれてできたひび割れを防ぐため

はじめは網目がなくつるんとした見た目をしていますが、成長過程で、中身の成長スピードに外皮が追い付けなくなり、ひびが入ってしまいます。

このひびをふさぐために、いわば「かさぶた」のような役割として形成されるのが網目の正体です。

この過程を繰り返すうちに、メロンの模様が完成します。

★給食の展示について★

職員室の入り口横に、給食の実物を展示しています。

「今日はなにを食べたの?」「どんなおやつだった?」などちょっとした会話からも食への関心が高まります。どのくらい量を食べているか、ご家庭での食事作りのご参考にされるなど、ご活用ください。

★給食室インスタグラムのご案内★

日々の給食を掲載しています。
よろしければ、ご覧ください。



HIKARINOKO_YOUCHIEN_KYUSYOKU
発行：株式会社 塩梅