

おいしい夏野菜を味わいましょう

夏野菜は、夏に旬を迎える野菜のことで、きゅうりやトマト、かぼちゃ、ピーマン、なす、えだまめ、とうもろこし、オクラなどがあります。きゅうりやトマトは水分を多く含み、生のままでも手軽に食べられるので、暑い時季の水分補給にも役立ちます。

この時季においしい夏野菜を食べて、季節の味を楽しみましょう。



野菜を観察してみましょう

同じ種類の野菜でも、品種によって大きさや形、色など、見た目が大きく違うことがあります。見た目だけでなく、手触りや香り、味にも違いがあるかなど、子どもと一緒に比べてみましょう。そうすることによって野菜への興味・関心を育みます。



夏の食事…ビタミンB₁、ビタミンC 不足に注意！

夏ばては、主にビタミンB₁というエネルギーの代謝に欠かせない栄養素の不足によって起こります。このビタミンB₁は、豚肉やレバー、大豆・大豆製品、ごま、玄米などの食べ物によく含まれています。

また、ビタミンCは暑さなどによるストレスに対して抵抗力をつける作用があります。トマトやピーマンなどの野菜や柑橘系の果物、キウイフルーツなどに豊富です。

夏の食事では、このような食べ物を積極的にとるようにしましょう。

7月7日は七夕です

七夕は、中国の古い伝説からきているといわれています。昔、機を織るのが上手な織女と牛飼いのけん牛が結婚し、仲がよすぎて仕事をなまけるようになり、天の川の兩岸に離されてしまったといいます。

現代の七夕は、五色の短冊に願いごとを書いたり笹に飾ります。また、夏野菜を供えたり、そうめんを食べたりします。

