



# 7月 給食だより



令和4年7月発行

エレナ保育園

東京都葛飾区東新小岩1-9-4

夏野菜が美味しい季節になりました。野菜は、ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富に含まれており健康の維持、増進に不可欠な食品です。健康的な食生活を送るためにも、野菜をたくさん食べましょう。

## ◆◆野菜はどのくらい食べたらいいの？◆◆

成人は、**1日350g以上**（生野菜なら両手3杯分）、子ども（3～5歳児）は**1日240g以上**とすることを推奨されています。野菜に含まれる食物繊維は、腸内環境を整え便秘予防にもつながります。また、夏野菜には水分やカリウムを多く含んでいるものが多く、身体にこもった熱を外に出してくれる働きがあります。夏野菜は、水洗いして食べられる野菜が多いので、朝食などにもおすすめです。意識して食べるようしましょう！

夏野菜：トマト、きゅうり、オクラ、かぼちゃ、ピーマン、パプリカ など



## ◆◆七夕を楽しむ◆◆

七夕には夜空に浮かぶ天の川や、織姫の紡ぐ糸に見立てて「そうめん」を食べる習慣があります。これはそうめんの原型となった「索餅※」という唐菓子があり、これを食べると疫病を免れるとされていました。そうめんを食べるときは、麺だけではなく卵や鶏肉、野菜をトッピングして栄養バランスよく食べましょう。

※「索餅」とは、小麦粉や米粉を練り、縄のようにねじって乾



## 土用の丑の日にはうなぎを

夏の土用の丑の日に、うなぎを食べる習慣は江戸時代ごろからと言われています。

うなぎは、ビタミンAなどのビタミンやミネラルが豊富で、栄養価の高い食品です。

暑い夏を乗り切るために、ご家族でうなぎを食べてみませんか。

