



だんだんと暑い日が増えてきました。もうすぐ水遊びが始まります。水遊びは思っている以上に体力を消耗します。バランスの良い食事と睡眠で体力づくりをしましょう。園での水遊びを楽しむためにも、朝食をしっかり食べてから登園できるといいですね。



清流の国さふ
野菜ファーストプロジェクト



令和7年度海津市食育テーマ
いっしょに野菜をたべよう！！



土用の丑の日

土用の丑の日は季節の変わり目にあるため、体調を崩さないよう栄養をたっぷり摂ろうという意味があります。ウナギにはビタミン A や B 群など疲労回復に効果的な成分が多く含まれています。ウナギ以外にも、うどん、ウリ、梅干し、牛肉（うし）等の「う」のつく食べ物がよいと言われています。

**今年は、7月19日(土)(一の丑)
7月31日(木)(二の丑)
です。**

冷たい飲み物の取りすぎに注意

夏には、冷たい飲み物をつい飲んでしまいがちですが、冷たい飲み物の取りすぎには注意が必要です。清涼飲料水には、砂糖が多く含まれているため、疲労感が増し、食欲低下にもつながります。冷やした麦茶や水分の多いスイカ等を選びましょう。

手洗いは欠かさず

湿度が上がり気温の高いこの時期は、**細菌の繁殖に適した条件がそろい、食中毒が増える時期**です。子どもたちに下痢や腹痛、嘔吐など、つらい思いをさせないためにも食品の取り扱いに注意し、手洗いを徹底しましょう。**トイレの後や調理前、食事前には、必ず石鹸を使って手を洗うことが大切**です。水で濡らすだけでは、手の汚れを落とし切れません。

～体を冷やす夏野菜～

これから旬を迎える夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミンも豊富で、だるさや疲れを軽減してくれます。毎日食べて、夏バテを予防しましょう。

きゅうり、なす…カリウムが多く含まれ、余分な水分を排出する利尿作用があり、**体を冷やす効果**がある。

トマト…βカロテンやビタミン C が多く含まれ、**日焼けした肌を回復させる効果**がある。

枝豆…ビタミン B1 やビタミン C、カリウムが豊富で、**汗で流れたカリウムなどを補う**ことができる。



旬の食材…枝豆、きゅうり、冬瓜、トマト、ピーマン、なす、すいか、もも、あんず、あじ、かんぱち、あゆ、とびうお、はも

～いっしょに野菜♪夏野菜のドライカレー～

<材料>4 人分

- ・豚ひき肉…200 g
- ・玉葱…1 個
- ・ナス…2 本
- ・パプリカ…1 個

- ・ズッキーニ…1 本
- ・トマト缶…1 缶
- ・コンソメ顆粒…小さじ 1
- ・市販のカレールー…60 g
- ・サラダ油…大さじ 1



<作り方>

- ①玉葱はみじん切り、他の野菜は 1 cm 角に切っておく。
- ②中火で熱したフライパンにサラダ油をひいて豚ひき肉を炒め、色が変わったら、玉葱、パプリカ、ズッキーニ、ナスの順に加えて炒める。
- ③②にトマト缶・顆粒コンソメを加えて炒め合わせる。
- ④カレールーを加え、ルーが溶けるまでよく混ぜ合わせてとろみが出てきたら出来上がり。※ルーが溶けにくい場合は大さじ 3 くらい水を加えてください。

★野菜が苦手な場合は、みじん切りにすると食べやすくなります。