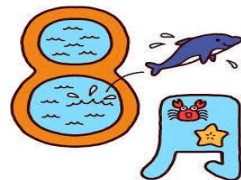




# 食育だより



2024年



カンカン照りの太陽と共に本格的な夏がやってきました。  
プール遊びや外遊びの時、楽しくてついつい忘れてしまいがちな水分補給・・・  
のどが渴いたと感じる前に、こまめな水分補給を心がけましょう！  
体調に気を付けて、素敵な夏の思い出をたくさん作ってくださいね。

## 新高山めぐみ幼稚園



Q 食事をするときの正しい並べ方はどれかな？



### 旬の食材【 ホッケ 】



ホッケの旬は春から夏ごろです。  
漁獲量が多い北海道で、桜が咲く頃に脂がのり美味しくなる魚のため、漢字では「魚へんに花」と表記します。  
ホッケにはビタミンAとカルシウムが豊富に含まれており、ビタミンAは皮膚や粘膜の機能の維持、カルシウムは骨を強くする働きがあります。



直射日光に長時間あたることは熱中症の原因になります。  
通気性の良い帽子をかぶったり、日傘をさしたりして、直射日光を遮りましょう。  
外遊びの時は日陰で休憩を忘れずに！

### 旬の食材【 冬瓜 】



「冬の瓜」と書く冬瓜ですが、実は夏が旬の食材です。  
貯蔵性が高く、夏に収穫したものが冬まで日持ちすることから「冬瓜」という名前が付けられたとされています。  
冬瓜には、糖や脂肪の吸収を抑える効果が期待できる「サポニン」が含まれます。



作ってみよう！  
ぷるぷるピーチゼリー



#### 材料

- 黄桃缶 2切れ(約100g)
- 粉ゼラチン 5g
- 熱湯 50ml
- A)黄桃缶シロップ 100ml
- A)水 100ml

#### 作り方

- 粉ゼラチンは熱湯で溶かしておく。黄桃は5mm角に切る。
- 鍋にA)を入れて弱火で温める。
- ①を加えて、よくかき混ぜてから火を止める。
- 粗熱をとった③を器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。



## 8月の薬膳料理



- ホッケの人参マヨソース焼き
- 冬瓜のそぼろあん
- ごはん
- 茄子と油揚げのみそ汁
- 白桃缶

### 旬の食材【 メロン 】



高級食材の代名詞と言われ、栄養価も高いメロン。  
ビタミン・ミネラルを多く含みます。  
・食物繊維⇒腸内を活性化し、便秘改善・美肌に効果がある。  
・カロチン⇒視力を回復する作用がある。  
・カリウム⇒摂り過ぎた塩分を体外に排出し、血圧を下げる効果があります。

A 答えは②

ごはん茶碗は手前左、汁椀は手前右、主菜は右奥、副菜は左奥、副々菜は中央、が基本的な和食の配膳の位置です。  
お箸を右手に持ち、ごはん茶碗を左手に持ちやすいようになっています。

