

食育だより


2026年  7月

認定こども園
新高山めぐみ幼稚園

夏休みなどで外出の機会が増える時期ですが、外出の際には紫外線予防と水分補給を忘れずに！
紫外線の強い時間帯は外出を控えて、帽子や日焼け止めを使って紫外線から肌を守りましょう。
暑さで食欲が減ってしまいがちですが、夏バテしないように食事はしっかりとるように心がけましょう。


7月7日は七夕です

★七夕とは
7月7日の夜に、笹の葉に願いごとを書いた短冊を吊るして星に祈る“七夕”。天の川を渡って年に一度会えるというひこぼしとおひめのお話が有名ですね。
晴れた日の夜、夏の大三角形や天の川を探してみましょう。

旬の食材【 トマト 】 


トマトの赤色はリコピンといわれる色素です。リコピンには血糖値を下げる効果や美肌効果があるといわれています。色が鮮やかでハリがあり、重みのあるものを選ぶのがポイントです。

★七夕の行事食
天の川や織り糸に見立てたそうめんを食べる風習があります。季節の節目として、彩りが鮮やかで縁起の良いちらし寿司が食べられることもあります。
笹団子や笹かまぼこを食べる地域もあるそうです。スライスするときれいな星型になるオクラは、七夕にオススメの食材のひとつです。

旬の食材【 胡瓜 】 

胡瓜は、水分が95%以上を占めている水分豊富で低カロリーな食材です。夏頃が旬ですが、一年を通して出回っています。表面が濃い緑色で、イボがしっかりととがっており、太さが均一なものを選ぶのがポイントです。




旬の食材【 すいか 】 

スイカの約90%は水分で、甘い果汁は即効性のエネルギー源になるので、夏場の水分補給・エネルギー補給にピッタリです◎
模様がくっきりとしていて、ツルが緑色のものを選ぶのがポイントです。

7月2日はうどんの日です

焼うどんは北九州市小倉が発祥の地とされており、終戦直後、「だるま堂」の店主が茹でたうどんを焼いて提供したのが始まりだといわれています。
基本的には醤油で味付けされることが多いですが、ウスターソースやオイスターソース、ごま油を入れると、よりコクのある味に仕上がります。
自分好みの味付けを探してみるのも楽しいですね。



旬の食材【 太刀魚 】 

タチウオは身が柔らかいので、塩焼きはもちろん揚げ物にしてもふんわりと仕上がります。和洋問わず様々な食べ方ができる魚です。1メートル前後の大きさで、目が澄んでいるものを選ぶのがポイントです。

作ってみよう！ やみつきトマト

材料	作り方
・トマト 1/8個	① トマトを食べやすい大きさに切る
・すりごま 少々	② ボウルにすりごま、醤油、砂糖を入れてよく混ぜる
・醤油 適量	③ ②に切ったトマトを入れて和えたら完成！
・砂糖 適量	

食欲のない時でもパクパク食べられる、暑い夏にオススメのメニュー！
冷蔵庫でしっかり冷やして召し上がれ♪

7月の薬膳料理

- ・太刀魚の塩焼き
- ・ツナと胡瓜とトマトのマヨ和え
- ・ごはん
- ・冬瓜と油揚げのみそ汁
- ・すいか