



令和8年7月1日
国立ひまわり保育園
管理栄養士 福司

梅雨の季節になりました。この時期は不安定な天気により、気温や湿度の変化が著しく、体力を消耗しやすくなります。体調を維持して元気に過ごすためにも、十分な睡眠・食事、こまめな水分補給を心がけましょう。

～7月の食育目標～

衛生面に配慮する



七夕そうめん

平安時代、「七夕にそうめんを食べると大病にかからない」として、7月7日にそうめんを食べる風習が宮中に広まり、次第に一般に普及したと伝えられています。また、真夏に弱った体をいたわるために、消化の良いそうめんを食べる習慣が生まれ、お中元に贈るようになったという説もあります。そうめんを食べる時は卵や肉、野菜をトッピングして栄養を補うと、夏バテ解消にも効果的です。



ビタミンとリコピンで医者いらず！ 夏のトマト



「トマトが赤くなると医者が青くなる」と言われているほど、夏のトマトには栄養がいっぱい含まれています。ビタミンAとCが豊富なうえ、トマト特有の成分であるリコピンには強い抗酸化作用があり、子どもを病気から守ってくれます。うまみ成分のグルタミン酸を含んでいるので、生食以外に煮込み料理に加えると甘みやおいしさが増します。



☆☆おすすめレシピ☆☆

米粉のオレンジ蒸しパン



<材料> (4個分)

- ・米粉 100g ・砂糖 10g ・油 30g ・100%オレンジジュース 100ml
- ・ベーキングパウダー 5g

<作り方>

- ①米粉・砂糖・ベーキングパウダーをボウルに入れて混ぜる。
 - ②①にオレンジジュース、油の順に入れて混ぜる。
 - ③②をカップに入れて蒸し器で10分蒸す。
- もちもち食感の蒸しパンの出来上がり♪

電子レンジ
600Wで4分加熱
でも簡単に出来ます♪