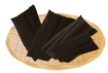


# 食育だより

城保育園 7月

そうめんや冷やし中華がおいしい季節になりました。しかし暑さで食欲が落ちてしまいがちな季節です。栄養のある物や夏野菜をしっかり食べることも夏バテ防止のカギです。



## 沖縄料理を知ろう・昆布はどこからやってきた？



沖縄料理の代表的な食材には豚肉のほかに昆布もあります。クーブイリチーや重箱料理の昆布の煮付け、ソーキ汁などの汁物にも昆布が入っています。マチグァー（市場）に行くと、店先に干した昆布を売っているのを見かけます。たくさんの昆布を食べる沖縄ですが、実は沖縄の海で昆布は取れません。昆布の代表的な産地は北海道です。北海道の昆布が沖縄で食べられるようになったのは、およそ200～300年前にさかのぼり、江戸時代に富山の薬売りが沖縄が中国との貿易で輸入した漢方薬との交換で昆布をもたらしたとされています。

クーブイリチーは保育園でも子どもたちの人気料理です。



## 離乳食を与えるときは 声かけを

離乳食は、赤ちゃんに栄養を与えるだけでなく、食べることの楽しさを教えることが大切です。赤ちゃんの様子を見ながらひとさじずつ与え、「おいしいよ」「にんじんだよ」など、やさしく声かけをしましょう。



## 七夕を楽しむ

### 七夕の由来

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」。牽牛（ひこぼし）と織女（おりひめ）の伝説が有名ですが、もともとは古くからの日本の神事である「棚機」と、中国から伝来した「乞巧奠」という行事が結びついたものといわれています。

### 七夕の行事食

七夕には、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。

## 体を冷やしてくれる 食べ物

夏野菜には、きゅうり、トマト、なす、レタス、かぼちゃなど、体の余分な熱を取ったり、汗で失われるミネラルやビタミンを豊富に含むものがあります。これらを食べて夏を乗り切りましょう。

