



プリスクレールディゾアンジェ戸塚安行 2025年 8月号

梅雨が明け、いよいよ夏本番！夏といえば、夏野菜！トマト・きゅうり・ナス・オクラ・ピーマンなど、スーパーにも色とりどりに並んでいますね。旬の野菜をしっかり食べて夏バテを防いでいきましょう。親子で夏野菜を使った料理を考えたり、料理のお手伝いをするのも楽しいですね。

### 夏バテや熱中症に注意

だるい、食欲不振と言った夏バテの症状は暑さや湿度による体の変調で、自律神経のバランスの乱れによる胃腸の働きの低下や、栄養不足、脱水などが原因となります。熱中症は屋外などである程度の時間を過ごすことで、めまい、失神などが起こります。バランスの取れた食事、睡眠、こまめな水分補給を心がけましょう。



### 夏の土用はなぜウナギ？

土用の丑の日は春夏秋冬にあります。夏だけうなぎを食べるようになりました。一説には、江戸時代に平賀源内が、夏に売れないウナギを売る為に、この風習を根付かせたとあります。

ウナギはビタミン B 群が豊富で疲労回復の効果があり、夏バテしやすい時期に食べるのに適しています。



## 7月の食育活動報告

### \*らっこ・ペンギん組 とうもろこしに触る

皮つきのとうもろこしを見せても、「とうもろこし」だとわかる子はいませんでした。皮をめくり黄色い実を見せながら、「とうもろこし」という野菜なんだよとお話しました。そのあと、子供たちに自由に触ってもらうと、みんな積極的に手に取ってくれ毛を触ったり、皮をめくってみたり興味がある様子を見ることができました。皮むきも出来そうだったので、皮を下に引っ張ってみてと声をかけると上手に引っ張ることができていました。皮を引きはがすには力が足りなかったため、手を添えてあげましたがみんなで皮むきをすることができました。食育の数日前に給食でとうもろこしを提供しましたが、食べ方がわからず戸惑っている様子の子が多かったです。来月も給食で提供予定なので、ご家庭でも旬のとうもろこしを是非食べてみてください！

### \*まんぼう組 枝豆のさや取り

なかなか見る機会のない枝付きの枝豆を用意し、それを見せながら「これ何かわかるかな？」と問いかけましたがわかる子がいなかったため、「えだまめだよ」と教えました。その後一人1本ずつ枝豆のついた枝を配りさや取りをしてもらいました。みんな楽しそうに作業をしていて、取れた枝豆を見せてくれました。固くて取り切れないときは手を添えてあげましたが、ほとんど子ども達だけで作業を終わらせることができました。枝豆は翌日のおやつのおにぎりの具材として使用しました。

### \*いるか・くじら組 とうもろこしの皮むき

毎年恒例のとうもろこしの皮むきを行いました。みんな手慣れたもので、上手に皮をむいてくれ、「出来た！」「見てみて！」「食べたーい！」「いつ食べるの？」という声の音がすぐに聞こえてきました。むき終わったあとは、片付けもみんなでやってくれたので、あっという間にきれいに片付けました。翌日の給食で提供しましたが、とうもろこしから食べはじめる子が多く、楽しみにしてくれていたのが伝わってきました。