



食いく・保いくだより

令和8年8月



本格的な夏の暑さが続いています。子どもたちは水遊びなど夏ならではの遊びを楽しみながら元気いっぱい過ごしています。この時期は、強い日差しや暑さで体に疲れがたまりやすい時期です。規則正しい生活、栄養満点の食事、たっぷりの睡眠でこの夏を元気に乗り切りましょう！



山からの贈り物

8月11日は山の日です。「山に親しむ機会を得て、山の恩恵に感謝する」ことを目的として作られました。実は、私たちが毎日食べているごはんや、野菜、お肉やお魚も、山の恵と深い関係があります。

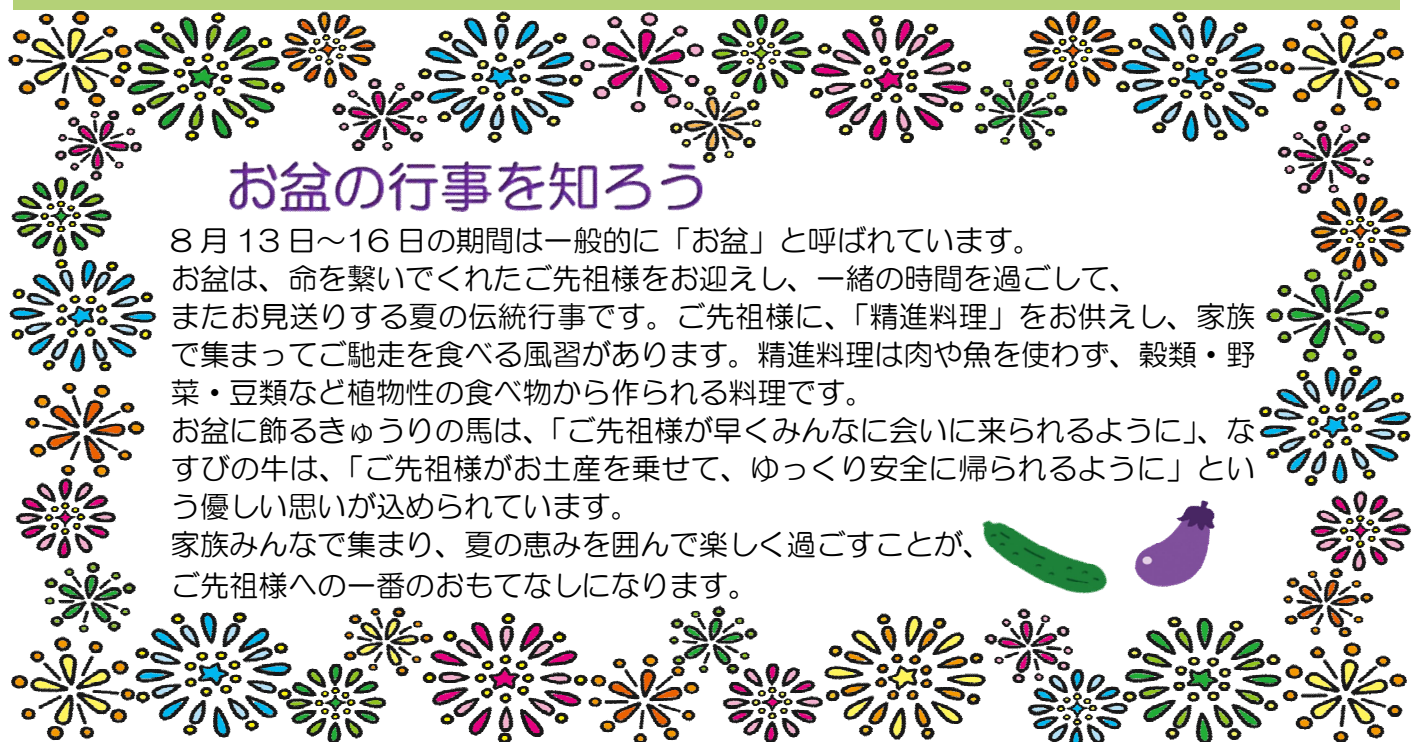
☆山は「水のふるさと」

山に降った雨や雪は、時間をかけてきれいな水になります。その水が川を流れ、田んぼや畑を潤し、美味しいお米や野菜を育てます。

☆山は「海の栄養の源」

山の腐葉土（落ち葉が積もってできた土）には、たくさんの栄養が含まれています。雨水がその栄養を乗せて川から海へと運び、海のプランクトンや魚を育てます。豊かな海は、豊かな山から生まれます。

山の日には、山に親しむとともに、山の豊かさに感謝して食事をいただきたいと思います。



お盆の行事を知ろう

8月13日～16日の期間は一般的に「お盆」と呼ばれています。お盆は、命を繋いでくれたご先祖様をお迎えし、一緒に時間を過ごして、またお見送りする夏の伝統行事です。ご先祖様に、「精進料理」をお供えし、家族で集まってご馳走を食べる風習があります。精進料理は肉や魚を使わず、穀類・野菜・豆類など植物性の食べ物から作られる料理です。お盆に飾るきゅうりの馬は、「ご先祖様が早くみんなに会いに来られるように」、なすびの牛は、「ご先祖様が土産を乗せて、ゆっくり安全に帰られるように」という優しい思いが込められています。家族みんなで集まり、夏の恵みを囲んで楽しく過ごすことが、ご先祖様への一番のおもてなしになります。



おいしい旬の野菜

きゅうり



きゅうりは、ほとんどが水分でできており
ビタミンCとカリウムを少量含みます。
体を冷やす効果とむくみを解消する効果があります。



保育所給食では、サラダや冷麺の
具にきゅうりが入っています。
人気なのは、きゅうりを細切り昆
布と調味料に漬け込んだ
「きゅうちゃん漬け」です。

ひじきサラダにもコーンが入っています。
いつもは粒で食べることが多いですが、
旬の時期は輪切りの“とうもろこし”を
提供する日もあります。
手で持って前歯でかじることで、手や口の
発達につながります。



とうもろこし

とうもろこしには食物繊維が多く
特に実の皮の部分に含まれており
腸の動きを活発にしてくれます。

トマト

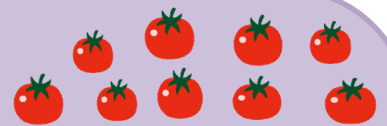


ビタミンA、ビタミンC、ビタミンE、リコピン、
カリウムなどミネラルも多く抗酸化作用があるので
さまざま病気の予防や疲労回復効果もあります。

みんなが大好きなハヤシライスには
たっぷりのトマトがはいっています。



～収穫体験をしました～



こぐま園のお友達がミニトマトを収穫してくれました。

