



暑さ、日差しとも厳しい季節になりました。

畑では、美味しい夏野菜が採れる季節です。太陽の日差しをたくさん浴びた野菜は栄養もたっぷり。昔から「トマトが実れば、医者が青くなる」というほど、野菜の効能は評価されています。もちろんハウス栽培などないところですから、露地栽培のトマトのことを指しています。つまり、旬の野菜のことです。夏になると暑さで体が火照る・熱がこもる・疲れがとれず食欲が落ちる、こんな時は夏野菜をしっかり食べることで私達の体を快適に保ってくれます。住んでいる土地で採れた季節の野菜を食べる事＝地産地消が良いとされる意味は、このような事があるからなのです。ラボのお弁当でも出来るだけ地元の菜園から旬の採れたて野菜を仕入れます。美味しい夏野菜を食べて、暑い夏を乗り切りましょう。

水分補給のポイント

• いつ飲むのがいい？

寝起き、就寝時、入浴前後などに摂るようにすれば、食事にも響きません。とくに、朝いちばんは水分が不足気味。朝起きてトイレに行ったら、コップ一杯の水かお茶を飲みましょう。

• どんなものを飲むのがいい？

基本的には水かお茶。ミネラルウォーターなら、不足しがちなミネラルが補えるためおススメ（ただし、乳幼児の場合硬度の高い水はミネラルを体外に排出してしまいますので注意が必要です）。

• どのように飲む？

「のどが渇いた～」と思った時ではもう遅い、という説もあるほど。水分補給はこまめにしましょう。

～今月の二十四節気～

自然の変化から季節を感じ、農作物を作るための目安とされていたのが二十四節気です。室温と外気温との違和感を最も感じる時期ですが、冷房で弱った体のために、体を温める根菜類などをもって代謝を高めましょう。

【小暑（しょうしょ）：7月7日頃】

だんだん暑さが増していくという意味です。梅雨明けも近くなり、夏の熱気が感じられるようになります。海や山に出かけるのにもいい時期です。また、小暑と大暑を合わせたおよそ一ヶ月を「暑中」といい、「暑中見舞い」を出す期間とされています。

【大暑（たいしょ）：7月23日頃】

夏の暑さが本格的になるという意味です。子どもたちは楽しい夏休みに入りますが、農家にとっては田の草取りや害虫駆除など、暑い中での農作業が続く大変な時期です。また、土用の丑の日が近く、夏バテ防止にうなぎを食べたりする頃です。



献立紹介 ビタミンC&ポリフェノールたっぷりの「しそジュース」

梅雨に入ってまもなく、赤じその葉がスーパーや八百屋さんに出回ります。しそは「紫蘇」と書くとおり、本来は赤じそで青じそはその変種です。赤じそは6月から7月の梅雨時だけのものです。梅干しを漬けるのに使いますが、葉を煮だしてしそジュースにするのもおすすめです。

<食材（1リットル分）>

赤じその葉 100g
砂糖 400g～（お好みで）
酢 1リットル～（お好みで）

※ 長期保存する場合は殺菌した密閉容器をご使用ください。

<作り方>

- ① 赤じその葉は水でよく洗う。
- ② 鍋に酢を沸かし沸騰したら赤じその葉を入れ、5～10分ほど中火で煮る。あくは取る。
- ③ 不織布などでこし、再度鍋に戻し砂糖を加えて出来上がり。
- ④ 殺菌した密閉容器に移し、日付ラベルを貼って冷蔵庫へ。

酢を加えると、赤ワインのようなキレイな赤い色に変わります。氷水や炭酸水などで割って、レモンやライムを添えてさわやかな夏のドリンクにいかがでしょう。牛乳に入れても意外においしく飲めます。大人向けには焼酎やジン、ウォッカなどを加えてカクテルにしてもおしゃれです。しそは、ビタミン、カロテン、鉄分が豊富。昔から民間薬として使われ、下痢や貧血、疲労回復によいとされてきました。おいしく飲んで、梅雨の季節も元気に過ごしたいものです。



湘南学園幼稚園 お弁当予定献立表 7/1 (金)、7/12 (火)

日付	メニュー	原材料	アレルギー
1 (金)	チキンライス	精白米、鶏肉、玉ねぎ、ピーマン、人参、エリンギ、ケチャップ、コンソメ、バター、砂糖、塩、こしょう、サラダ油	卵乳
	オムレツ	卵、牛乳、バター、塩、こしょう、サラダ油、ケチャップ、サラダ菜	
	ほうれん草の胡麻和え/ポテトの蒸し焼	ほうれん草、ごま、醤油、砂糖/じゃがいも、オリーブ油、塩、こしょう	
12 (火)	お楽しみ弁当	パン、鰹、玉ねぎ、人参、キャベツ、トマト、コンソメ、サラダ油、小麦粉	小麦 卵乳
	家事えもんバーガー、フライドポテト	じゃがいも、塩、サラダ油	
	よつ葉ヨーグルト	よつ葉ヨーグルト	