# 食育だより 7月

2025年度
別府市立保育所

## もうすぐ七夕！

みなさんは七夕にそうめんを食べますか？
七夕にそうめんを食べる風習は、中国から伝わった索餅（さくべい）という小麦粉で作った菓子に由来するそうです。昔々中国で7/7に亡くなった帝の子が鬼となり疫病を流行らせたが、その子が好きだった索餅をお供えすると鎮まったことから今では時代を経て、同じ小麦原料のそうめんへと変わり、健康を願う行事食となったようです。また、そうめんを天の川に見立てたり、糸のようなそうめんを食べることで織姫のように裁縫が上達するようになどの願いも込められているそうです。
保育所でも7/7（月）の給食は七夕そうめんです。子どもたちが元気に大きくなりますようにと願いを込めて☆

## 保育所の夏野菜、成長中！

きゅうりも順調に大きくなり、花もいくつか付きました！みんなが大好きな「きゅうりのポリポリ」が作れるくらいたくさんできるといいね！

トマトとオクラの赤ちゃん発見！
かわいいね～！

きゅうりには水分が多く含まれ、ビタミンCやカリウムも豊富なので夏バテ対策にはぴったり！トマトやオクラも、それぞれ抗酸化作用によるアンチエイジング効果や、ペクチンによる腸内環境を整える働きなどもあります。夏野菜はやはり夏に食べてこそ、一層健康に役立つ栄養がいっぱい！
というわけで、皆さんもぜひ！

## 食育活動のひとコマをレポート♪

### 梅シロップ（ジュース）を作ろう！

3歳児と4歳児のみんなで梅の下処理をしました～！

やさ～しく、洗います！

取れないよぉ～

つまようじ、折れたぁ！

あ！取れたっ！！

できん～！先生～、やってぇ～

梅のヘタ取りがなかなか難しい(>_<)
ポロっと取れた時はうれしかったね☆

氷砂糖の硬さにも触れながら梅シロップ作り
**完了！**

子どもたちが「ジュエルちゃん」、「みどりちゃん」という名前も付けてできあがりを見守りました♪

**梅ジュース完成**

「おいしい」とおかわりする子もいれば、酸味が苦手な子も。でも、みんな手作り梅ジュースを楽しみました☆

漬けた後の梅はこんな風にシワシワ！匂ってみると甘い梅のいい香り