

# 夏の旬の食材を食べよう！



トマト



ピーマン



オクラ



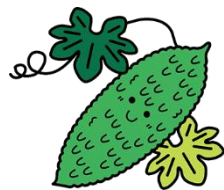
きゅうり



とうもろこし



かぼちゃ



ゴーヤ



うなぎ



スイカ

子どもと一緒に

## 食べもののクイズ

Q セタの日に食べるめんは？

- ①うどん ②そば ③そうめん

A 答えは③。細く長い形に、健康や長寿の願いを込めてセタに食べます。食欲がないときにさっぱり食べられるため、夏バテ予防にもぴったりです。



子どもと一緒に

## 食べもののクイズ

Q セタで願いごとを書く赤い短冊に込められた意味は？

- ①勉強ができるようになる  
②祖先や親への感謝 ③友だちが増える

A 答えは②。赤は祖先や親への感謝の気持ちを表し、青は成長や健康、黄は友人との良好な関係、白は決まりに関する事、紫は学業の向上を願う意味があるといわれています。



子どもと一緒に

## 食べもののクイズ

Q 枝豆のうぶ毛は、何を防いでいる？

- ①暑さ ②虫 ③雨

A 正解は②。うぶ毛には、害虫から身を守る働きがあります。夜露の水分を蓄えて、乾燥を防ぐ働きもあります。



子どもと一緒に

## 食べもののクイズ

Q 夏の土用の丑の日に食べるのは？

- ①しじみ汁 ②あさり汁 ③はまぐり汁

A 正解は①。「土用しじみは腹薬」という言葉もあり、産卵期で栄養価の高いしじみは、夏バテ防止になるといわれています。



★好き嫌いせず残さず食べるようにしましょう★

日野こども園  
給食室