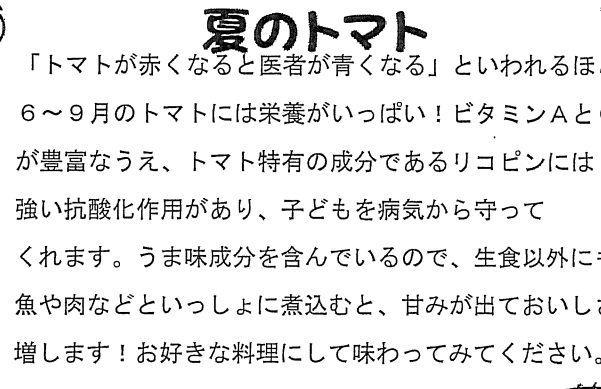
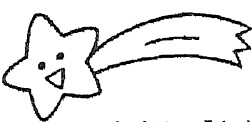


貢川幼稚園

貢川幼稚園

七夕そうめん

平安時代、「七夕にそうめんを食べると大病にかか
らない」として、7月7日にそうめんを食べる風習
が宮中に広まり、一般にも普及しました。また、
真夏に弱った体をいたわるために消化のよいそうめん
を食べる習慣が生まれました。そうめんを食べるとき
は麺だけではなく、卵や鶏肉、野菜をトッピングして
栄養を補いましょう。夏バテ解消にぴったりです！



ビタミンとリコピンで医者いらず！

夏のトマト

「トマトが赤くなると医者が青くなる」といわれるほど、6～9月のトマトには栄養がいっぱい！ビタミンAとCが豊富なうえ、トマト特有の成分であるリコピンには強い抗酸化作用があり、子どもを病気から守ってくれます。うま味成分を含んでいるので、生食以外にも魚や肉などといっしょに煮込むと、甘みが出ておいしさが増します。好きな料理にして味わってください。