

19日は食育の日



7月7日は、七夕の日

1年に1度しか会えない、彦星と織姫で知られる七夕。色とりどりの短冊に願い事を書いて笹に結びつけるのは、子どもたちにとって、楽しい行事のひとつです。

七夕の行事食に「そうめん」があります。奈良時代に中国から伝わった「索餅(さくべい)」という小麦粉料理がルーツといわれ、無病息災の意味が込められています。また、天の川や織姫の織り糸にみたてているという説もあります。子どもたちには、「元気に過ごせるようにそうめんを食べるんだよ」と伝えてあげるとよいですね。

地域により風習は、異なりますが、それぞれの地域の伝統を子どもたちに伝え、夏の夜のひとときを家族みんなで楽しみましょう。



土用の丑の日

土用の丑の日には、「暑い時期を乗りこえる」という意味で、ウナギを食べる習慣があります。

うなぎは、ビタミンAやビタミンB群が豊富に含まれているので、スタミナをつけることによる夏バテ防止にも効果があります。

今月の食材は とうもろこし



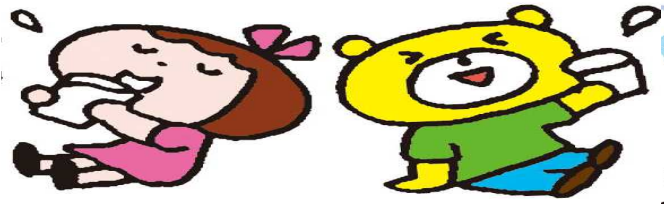
子どもたちの大好きなとうもろこし。黄色い粒は、見たことも食べたこともありますが、実の数だけある長いひげ、それらを包む緑の皮までついた丸ごと1本のトウモロコシを見たことがない子もいることでしょう。

皮むきにチャレンジ！自分でむいたトウモロコシの味は格別。公立保育園では、おやつの特典としてトウモロコシの皮むきを5歳の園児にむいてもらう予定です。ご家庭でもぜひ楽しく味わってください。



7月の食事のおたより

水分補給で 熱中症予防を



今月は、水分補給についておたよりします。

乳幼児は、新陳代謝が活発で体温が高いことが特徴です。しかし、汗腺の発達が未熟なためうまく体温調節をすることができず、熱中症をおこしやすい傾向にあります。特に暑い日や梅雨明けには注意しましょう。また、この時期はのどの渴きを感じなくてもこまめな水分補給が大切です。但し、甘みのある清涼飲料水等は疲れや食欲減退にもつながりますので、子どもには少し冷やした麦茶やほうじ茶などがよいでしょう。

食事には、汁物や水分の多い果物や野菜をとり栄養バランスの良い食事を心がけましょう。

たくさん汗をかいたときや下痢や嘔吐などで脱水が心配される時は、イオン飲料等で速やかに水分補給しましょう。

水分補給は
こまめに



今月のレシピ



夏野菜のカレー

材料（1人分）

鶏肉 25g なす 10g トマト 5g
じゃがいも 40g 玉ねぎ 30g いため油 1g
小麦粉 5g 油 3g カレー粉 少々
カレールウ 6g 塩 1g

作り方

- ① じゃがいもは、1.5cmくらいの角切り、玉ねぎは2つにわたして大きめに切る。なす、トマトは乱切りにする。
- ② いため油で玉ねぎ・鶏肉・じゃがいもの順に炒め水または湯を加えて煮込む。
- ③ 煮立ってきたらアクをとり、なす・トマトも加えて煮る。
- ④ 別に小麦粉と油をキャラメル色になるまで炒めカレー粉を加えてカレールウをつくる
- ⑤ 野菜が煮えたら湯で溶いたカレールウを加え、塩で味を調える。

たまには、ゼリー
で水分補給！



今月の食材クイズ



土用の丑の日にうなぎを食べる習慣が始まったのはいつごろ？

A江戸時代 B明治時代 C昭和になってから

江戸時代中期の文人であり科学者でもあった平賀源内が、夏場に売れ行きの悪いことをうなぎ屋に相談されて「本日土用丑の日」と宣伝文の書かれた看板を置かせたことから始まったという説があります。
(A江戸時代)



イオン水のゼリー 5~6個

イオン水 250ml A [粉ゼラチン 5g
水...50ml]

1. 器に A を入れふやかし、ラップをして電子レンジで30秒かける。
2. イオン水に、1 を入れよく混ぜ、型容器に入れ冷蔵庫で冷やす。



主な食材のみ記入しています。行事等により献立変更や食材変更がある場合がありますのでご了承ください。土曜日は、昼食のみの提供エネルギーなどです。※みそ汁は、煮干しで、すまし汁は、こんぶとかつおぶしでしをとっています。

(月～金曜日の提供目安) 585 23.4 17.6 1.6 昼食+おやつ

3～5歳児用

Table with columns: 日曜 (Day), 食 (Meal), 午後おやつ (Afternoon Snack), and nutritional values (Energy, Protein, Fat, Carbohydrate). Rows include meals like 炒めビーフン, ご飯(米), ハムカツ, ミネストローネスープ, 煮魚, カレー, シュウマイ, 洋風かき揚げ, 冷やし中華, 親子焼き, かじきとじゃがいもの揚げ煮, パン(ロールパン), コールスローサラダ, 豚肉のしょうが焼き, とり肉と野菜のケチャップ炒め, 五目そうめん, かじきの照り焼き, ハヤシチュー, カレーパスタ, ささ身フライ, コーンスープ, とり肉のマーマレード焼き, ジャマンボテ風, スタミナ焼きうどん, 生揚げと野菜のそぼろ煮, 鮭の塩焼き, 夏野菜のカレー, ウィンナーと野菜のソテー, 照り焼きチキン, ちくわのいそべ揚げ, スパゲティ-イタリアン, ポークピカタ, and 五目みそ汁.