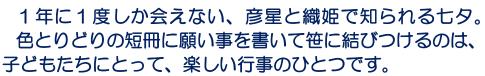
19 日は食育の日



7月7日は、七夕の



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。



- 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





7月の食事のおたより



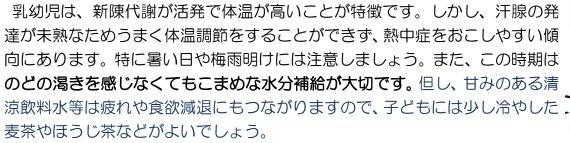
水分補給で



熱中症予防を



今月は、水分補給についておたよりします。



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ときは、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





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?

\$\dagger \dagger \dagg

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)



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、1.5 cm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。 たまには、ゼリー で水分補給!
- 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。

イオン水のゼリー 5~6個

イオン水 250ml A 粉ゼラチン5g 水…50m l

- 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。



(月〜金曜日の提供目安) 585 23.4 17.6 1.6 昼食+おやつ

3^	~ E	5歳児用 / 一 ※みそ汁は、煮干しで、すまし汁は、こんぶとかつおぶしでだしをとっています。	585	23.4 昼食+		1.6
日	曜	昼 食 ☆☆☆☆☆ 午後おやつ	エネルキ゚ー kcal	たんぱく質 g	脂質	食塩 相当量
1	±	炒めビーフン (ビーフン、豚肉、にんじん、たまねぎ、キャベツ、油、しょうゆ、塩、こしょう) お茶 お菓子	177	7.4	3.3	1.2
3	•	ご飯(米) ハムカツ(ハム、小麦粉、卵、パン粉、揚げ油、ソース) ゆでキャベツ(キャベツに、イベツ) トマト、ケチャップ、塩、こしょう、スープの素、パセリ)	622	20.1	16.4	2.1
4	火	ご飯 (米) 煮魚 (ぶり、水、しょうゆ、みりん、砂糖、酒、しょうが) 木々ペツときゅうりの甘酢あえ (キャペツ、きゅうり、塩、砂糖、酢) なすのたぬき汁 (なす、油、長ねぎ) ミルク ママレードケーキ(小麦粉、ベーキングパウダー、バター、砂糖、卵、牛乳、マーマレード) ご飯 (米)	600	21.4	15.2	2.0
5	水	カレー(豚肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、油、小麦粉、カレー粉、カレールウ、塩) ほうれん草とコーンのソテー(ほうれんそう、油、ホールコーン缶、塩、こしょう) 乳酸菌飲料	602	20.3	10.0	1.9
6	不	ご飯 (米) シュウマイの皮、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、卵、しょうゆ、塩、こしょう、でんぷん) メルウマイ (シュウマイの皮、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、卵、しょうゆ、塩、こしょう、でんぷん) メーデーズピスケット (小麦粉、ベーキングパウダー、塩、水、 チーズ) メーデーズ	563	22.1	10.6	2.2
7	金	ご飯(米) 洋風かき揚げ(ハム、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、クリームコーン缶、小麦粉、卵、塩、揚げ 酢の物(きゅうり、カットわかめ、酢、砂糖、塩) そうめん汁(干しそうめん、はんべん、みつば、かつおだし汁、しょうゆ、塩) 七夕ゼリー(たなばたゼリー)	612	18.5	13.1	2.0
8		冷やし中華(中華生めん、油、焼き豚、もやし、きゅうり、にんじん、卵、塩、砂糖、しょうゆ、酢、 お茶 中華スープの素、水)	220	10.1	3.9	2.5
10	月	ご飯(米) 親子焼き(鶏ひき肉、豆腐、たまねぎ、にんじん、卵、砂糖、しょうゆ、塩、油、グリンピース) パゲトースト(ツナ) (食バン、ツナ油漬缶、たまねぎ、すまし汁(なると、長ねぎ) マッシュルーム缶、油、ケチャップ、とろけるチーズ、ピーマン)	597	27.7	18.5	1.8
11	火	ご飯(米) かじきとじゃがいもの揚げ煮(かじき、塩、でんぶん、じゃがいも、揚げ油、砂糖、しょうゆ、さやえんどう) ゆで野菜(ブロッコリー、にんじん、塩) みそ汁(たまねぎ、カットわかめ)	559	21.4	14.6	2.7
12	水	パン(ロールパン) コーンチャウダー(クリームコーン缶、豚肉、ベーコン、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、油、小麦粉、グリンピース、塩、こしょう、牛乳) コールスローサラダ(ツナ)(キャベツ、きゅうり、塩、にんじん、ホールコーン缶、サラダ油、酢、砂糖、 こしょう、ツナ油漬缶) 発酵乳	609	24.2	20.0	1.2
13	木	ご飯(米) 豚肉のしょうが焼き (豚肉、たまねぎ、しょうゆ、しょうが、酒、油) 豚肉のしょうが焼き (豚肉、たまねぎ、しょうゆ、しょうが、酒、油) ゆで野菜 (キャベツ、にんじん) みそ計(なす、長ねぎ)	552	18.1	19.4	1.6
14	金	ご飯(米) とり肉と野菜のケチャップ炒め(鶏肉(もも)、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ケチャップ、しょうゆ、 か糖) おひたし(きゅうり、もやし、しょうゆ、糸削り) すまし汁(はんぺん、みつば)	412	20.9	4.1	1.4
15	±	五目そうめん (干しそうめん、鶏ささ身、酒、きゅうり、卵、みかん缶、だしの素、しょうゆ、みりん、砂糖、 水)	232	10.6	2.2	2.9
18	火	ご飯(米) かじきの照り焼き(かじき、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、油) ひじきのかり煮(ひじき、こんじん、油、砂糖、しょうゆ、グリンピース、さつま揚げ) みそ汁(じゃがいも、長ねぎ)	549	22.6	12.6	2.7
19	水	ご飯(米) ハヤシシチュー(豚肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、油、小麦粉、ハヤシルウ、ケチャップ、砂糖、塩) キャベッとコーンのソテー(キャベツ、油、ホールコーン缶、塩、こしょう) 伝みかん(みかん)	587	18.4	9.5	1.0
20	木	カレーピラフ(米、ウインナー、たまねぎ、マッシュルーム缶、パター、カレー粉、塩、こしょう、パセリ) ささ身フライ(鶏ささ身、塩、こしょう、小麦粉、卵、パン粉、揚げ油、ケチャップ) ゆでキャベツ(キャベツ) コーンスープ(クリームコーン缶、スープの素、塩、でんぷん、卵) 乳酸菌飲料	674	24. 9	20. 1	1. 9
21	金	ご飯(米) とり肉のマーマレード焼き(鶏肉(もも)、マーマレード、しょうゆ、酒、にんにく、油) ジャーマンポテト風(じゃがいも、ベーコン、たまねぎ、油、塩、こしょう、パセリ) みそ汁(だいこん、長ねぎ、カットわかめ)	503	21.8	10.0	1.9
22		スタミナ焼きうどん(ゆでうどん、バター、焼き豚、にんじん、にら、ホールコーン缶、マッシュルーム缶、 油、ソース、しょうゆ、塩) お菓子	200	6.2	6.1	1.9
24		ご飯 (米) 生揚げと野菜のそぼろ煮(豚ひき肉、生揚げ、砂糖、しょうゆ、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、油、 たしの素、でんぷん、グリンピース) おひたし(こまつな、しょうゆ、糸削り) すまし汁(なると、長ねぎ)	478	19.3	11.3	1.4
25	火	ご飯(米) 鮭の塩焼き (生鮭、塩) 含め煮 (じゃがいも、にんじん、さやいんげん、だしの素、しょうゆ、砂糖) 春雨スープ(ほうれん草) (はるさめ、にんじん、ほうれんそう、水、だしの素、しょうゆ、塩、卵) ミルク ソース焼きそば(中華蒸しめん、豚肉、にんじん、たまねぎ、キャベツ、油、ソース、塩、こしょう、あおのり)	529	27.9	8.2	1.3
26	水	ご飯(米) 夏野菜のカレー(豚肉、なす、トマト、じゃがいも、たまねぎ、油、小麦粉、カレー粉、カレールウ、塩) カインナーと野菜のソテー(ウインナー、キャベツ、たまねぎ、油、塩、こしょう) くだもの(すいか)	670	22.5	15.5	2.3
27	木	ご飯(米) 服り焼きチキン(60g)(鶏肉(もも)、しょうゆ、みりん、酒、砂糖、にんにく、しょうが) ゆで野菜(ブロッコリー、にんじん、塩) わかめとたまごのスープ(カットわかめ、スープの素、たまねぎ、卵、塩、こしょう)	489	25.7	8.4	2.0
28	金	ご飯(米) ちくわのいそべ揚げ(ちくわ、小麦粉、卵、塩、あおのり、揚げ油) 切干大根のサラダ(切り干しだいこん、きゅうり、にんじん、ごま油、砂糖、酢、しょうゆ、塩、こしょう、 ごま) みそ汁(豆腐、油揚げ)	595	21.7	13.4	2.2
29	_	スパゲティーイタリアン(スパゲティー、豚ひき肉、にんじん、たまねぎ、キャベツ、油、ケチャップ、塩、 粉チーズ) お菓子	248	10.1	8.4	0.6
31	月	10	568	23.5	16.3	2.0