

19日は食育の日

七夕の行事食

1年に1度しか会えない彦星と織姫伝説で知られる七夕。
七夕の行事食は千年前からそうめんでした。ルーツは、中国伝来の「索餅（さくべい）」という小麦粉を縄のように編んだお菓子風の料理で、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見立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。保育園等では、7月7日にそうめん汁をいただきます。

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

夏の土用（立秋前の18日間）の期間にある丑の日を「土用の丑の日」といい、今年は7月19日（土）と31日（木）です。丑の日には「う」の付くものを食べると夏バテしないという言い伝えから、この日に栄養たっぷりのうなぎを食べる習慣があります。

今月の食材は、レタス

レタス類には、色が薄くて丸まっている「玉レタス」と緑色をしていて葉が開いているサニーレタスやリーフレタスのような「葉レタス」に大別できます。葉レタスは、緑黄色野菜でカロテンやビタミンCEなどのビタミン類、カリウムやカルシウム、鉄などのミネラルが多く含まれます。一方玉レタスは栄養成分が葉レタスに比べあまり多くありませんが、苦みも少なく食べやすい利点があります。



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**のどの渇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（スポーツ飲料）や下痢や嘔吐などで脱水が心配されるとき（経口補水液）は、速やかに用途に応じた水分補給をしましょう。



水分補給は
こまめに



今月のレシピ



キーマカレー

材料（1人分）

豚ひき肉 30g ジャガイモ 30g たまねぎ 40g
にんにく 0.2g しょうが 0.2g にんじん 12g
ピーマン 5g 油 1g 小麦粉 3g カレー粉 0.2g
ケチャップ 3g ウスターソース 1g 砂糖 0.2g
スープの素 1g 粉チーズ 1g カレールウ 2g

作り方

- ① ジャガイモは、さいの目に切る。ほかの野菜は、すべてみじん切りにする。
- ② 鍋に油を熱し、にんにく、しょうがを入れて油に香りを移す。
- ③ ひき肉、玉ねぎ、にんじん、ジャガイモを加えて炒める。
- ④ 玉ねぎが透きとおったら、小麦粉とカレー粉を振り入れてよく炒める。
- ⑤ ④にスープの素と水、ピーマンを加えて煮る。水分は通常のカレーより少なめにする。
- ⑥ ウスターソースとケチャップを加えてさらに煮込み、最後に粉チーズを加える。



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。

日	曜	昼食	午後おやつ	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
1	火	ご飯(米) 鮭の塩焼き(さけ、しょうゆ、みりん、あおのり) 切干大根煮付け(さやえんどう)(切り干しだいこん、にんじん、油揚げ、ごま油、砂糖、しょうゆ、 さやえんどう) 豆腐のくず汁(豆腐、長ねぎ、かつおだし汁、こんぶ(だし用)、しょうゆ、塩、でんぶん)	ミルク 黒みつ煮しパン(小麦粉、 じゅうそう、黒砂糖、水、 干しぶどう)	549	26.4	9.4	1.4
2	水	ご飯(米) チキンカレー(鶏肉(もも)、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	ミルク バナナケーキ(卵、砂糖、小麦粉、 ベーキングパウダー、バナナ、 レモン果汁、牛乳、油)	653	20.5	15.9	2.1
3	木	ご飯(米) シュウマイ(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、でんぶん) 変わりきんぴら(さつま揚げ、ごぼう、にんじん、油、砂糖、しょうゆ、グリーンピース、ごま) みそ汁(豆腐、えきたけ、長ねぎ)	ミルク チーズビスケット(小麦粉、 ベーキングパウダー、塩、水、 チーズ)	534	22.4	11.7	2.4
4	金	ご飯(米) 鶏子焼き(鶏ひき肉、豆腐、たまねぎ、にんじん、卵、砂糖、しょうゆ、塩、油、グリーンピース) 小松菜のごまあえ(こまつな、すりごま、砂糖、しょうゆ) すまし汁(なると、長ねぎ)	ミルク ピザトースト(ツナ)(食パン、 ツナ油漬缶、たまねぎ、 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
5	土	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、 中華スープの素、水)	お茶 お菓子	220	10.1	3.9	2.5
7	月	ご飯(米) 洋風かき揚げ(ハム、たまねぎ、にんじん、さいいんげん、クリームコーン缶、小麦粉、卵、塩、揚げ油、 酢の物(きゅうり、カットわかめ、酢、砂糖、塩) そうめん汁(干しとうめん、はんぺん、みつば、かつおだし汁、しょうゆ、塩) ももゼリー(ももゼリー)	ミルク ゆでとうもろこし(とうもろこし) クッキー(クッキー)	607	17.9	13.3	1.9
8	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) いそあえ(キャベツ、ほうれんそう、しょうゆ、焼きのり) 卵スープ(スープの素、塩、長ねぎ、卵)	ミルク デザートムース(牛乳、もも缶)	553	21.0	15.6	2.0
9	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、 グリーンピース、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	お茶(ほうじ茶(浸出液)) いなり寿司(米、酢、砂糖、塩、 油揚げ、しょうゆ、みりん、酒、 水、だしの素)	609	24.2	20.0	1.2
10	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) ゆで野菜(キャベツ、にんじん) みそ汁(じゃがいも、さやえんどう、カットわかめ)	ミルク アイスポックスクッキー(小麦粉、 バター、砂糖、卵黄、 グラニュー糖)	568	18.7	19.4	2.0
11	金	ご飯(米) 肉団子の甘酢あん(豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、塩、しょうゆ、でんぶん、卵、揚げ油、砂糖、酢、水、 さやえんどう) おひたし(もやし、きゅうり、しょうゆ、糸削り) すまし汁(豆腐、長ねぎ)	ミルク フルーツゼリー(かんてん(粉)、 水、砂糖、みかん缶(液汁)、 みかん缶、バイン缶)	520	18.0	14.5	0.9
12	土	五目そうめん(干しとうめん、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)	お茶 お菓子	232	10.6	2.2	2.9
14	月	ご飯(米) 厚焼き卵(豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、油、塩、卵、砂糖) おひたし(こまつな、しょうゆ、糸削り) すまし汁(はんぺん、みつば)	ミルク 塩ちんすこう(小麦粉、砂糖、油、 塩)	526	19.4	15.7	1.5
15	火	ご飯(米) 煮魚(ぶり、水、しょうゆ、みりん、砂糖、酒、しょうが) もやしと人参のナムル(もやし、にんじん、カットわかめ、ごま油、ごま、しょうゆ) みそ汁(だいこん、油揚げ)	ミルク シュガートースト(食パン、砂糖、 バター)	560	24.7	16.4	2.7
16	水	ご飯(米) 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) キャベツとコーンのソテー(キャベツ、油、ホールコーン缶、塩、こしょう) ヨーグルト80	ミルク あんみつもも缶(あずき(乾)、 砂糖、塩、かんてん(粉)、水、 みかん缶(液汁)、みかん缶、 バイン缶、もも缶)	635	21.3	10.6	2.0
17	木	とりご飯(米、鶏肉(もも)、にんじん、ごぼう、油、しょうゆ、みりん、酒) かじきフライ(かじき、塩、こしょう、小麦粉、卵、パン粉、揚げ油、ソース) ゆで野菜(ブロッコリー、塩) 春雨スープ(はるさめ、にんじん、キャベツ、水、だしの素、しょうゆ、塩、卵) 乳酸菌飲料	お茶(ほうじ茶(浸出液)) アイスクリーム(アイスクリーム) せんべい(せんべい)	721	26.3	23.6	1.9
18	金	ご飯(米) ポークピカタ(豚肉(もも)、塩、こしょう、酒、卵、粉チーズ、でんぶん、油、バター、ケチャップ) マカロニソテー(マカロニ、たまねぎ、マッシュルーム缶、油、塩、こしょう) 五目みそ汁(だいこん、じゃがいも、にんじん、長ねぎ、さやえんどう)	ミルク マーブルクッキー(小麦粉、 ベーキングパウダー、 ビュアココア、バター、砂糖、卵)	581	22.8	15.0	1.6
19	土	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)	お茶 お菓子	200	6.2	6.1	1.9
22	火	ご飯(米) 鮭の塩焼き(生鮭、塩) ひじきの炒り煮(ひじき、にんじん、油、砂糖、しょうゆ、グリーンピース、さつま揚げ) なすのためぎ汁(なす、油、長ねぎ)	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)	514	27.2	9.5	2.4
23	水	ご飯(米) 夏野菜のカレー(鶏肉(もも)、なす、トマト、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、小麦粉、 カレー粉、カレールウ、塩) ウ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)	お茶(ほうじ茶(浸出液)) いなり寿司(米、酢、砂糖、塩、 油揚げ、しょうゆ、みりん、酒、 水、だしの素)	616	17.9	18.2	2.2
24	木	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(なす、長ねぎ、カットわかめ)	ミルク ジャムサンド(食パン、 いちごジャム、バター)	529	23.1	11.3	2.3
25	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) かき玉汁(卵、長ねぎ、かつおだし汁、こんぶ(だし用)、しょうゆ、塩、でんぶん)	ミルク かぼちゃ煮しパン(小麦粉、 ベーキングパウダー、砂糖、牛乳、 水、かぼちゃ、チーズ)	565	19.5	11.3	1.4
26	土	スパゲティ・イタリアン(スパゲティ、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)	お茶 お菓子	248	10.1	8.4	0.6
28	月	ご飯(米) マーボ豆腐(豚ひき肉、豆腐、塩、長ねぎ、しょうが、にんにく、油、中華スープの素、水、みそ、しょうゆ、 砂糖、でんぶん) いんげんのごまあえ(さやいんげん、すりごま、砂糖、しょうゆ) みそ汁(じゃがいも、たまねぎ)	ミルク スコーン(チーズ)(小麦粉、 ベーキングパウダー、砂糖、 バター、牛乳、チーズ)	565	22.0	16.0	2.5
29	火	ご飯(米) かじきの地中海ソテー(かじき、しょうが、にんにく、酒、しょうゆ、でんぶん、油、バター、酢) 粉ふきいも(じゃがいも、塩、こしょう) 中華スープ(にんじん、キャベツ、長ねぎ、卵、中華スープの素、しょうゆ、塩、こしょう)	ミルク 牛乳かん(かんてん(粉)、水、 牛乳、砂糖、みかん缶) せんべい(せんべい)	513	21.6	10.3	2.9
30	水	ご飯(米) キーマカレー(豚ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、にんにく、しょうが、にんじん、ピーマン、油、 カレールウ、小麦粉、カレー粉、ウスターソース、ケチャップ、砂糖、スープの素、粉チーズ) キャベツときゅうりの甘酢あえ(キャベツ、きゅうり、塩、砂糖、酢) のむヨーグルト	ミルク レーズンクッキー(小麦粉、 ベーキングパウダー、卵、砂糖、 バター、干しぶどう)	626	20.1	12.6	1.1
31	木	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) ミネストローネスープ(じゃがいも、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ベーコン、にんにく、オリーブ油、 トマト、ケチャップ、塩、こしょう、スープの素、パセリ)	ミルク 五平餅(米、みそ、砂糖、みりん、 すりごま、しょうゆ、ソース)	622	20.1	16.4	2.1