

19日は食育の日



7月7日は、七夕の日

七夕は、五穀豊穡や厄除けを願い乙女が着物を織って棚にお供えする「棚機津女（たなばたつめ）」という日本の神事と、中国から伝来した裁縫やはた織りの上達を願う「乞巧奠（きこうでん）」という風習、それに織女星と牽牛星の伝説が合わさったものといわれています。平安時代、宮中行事だった七夕は、江戸時代になると庶民の間にも広がり、全国的に行われるようになりました。庭前に野菜や果物を備え、五色の短冊に願い事を書いて笹竹につるし、星に祈るお祭りへと変化しています。

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。

土用の丑の日

本来うなぎの旬は冬ですが、7月の「土用の丑の日」には、うなぎを食べる風習があります。ビタミン A をはじめとするビタミン類が豊富なうなぎは、疲労回復や夏バテ防止に、ぴったりです。

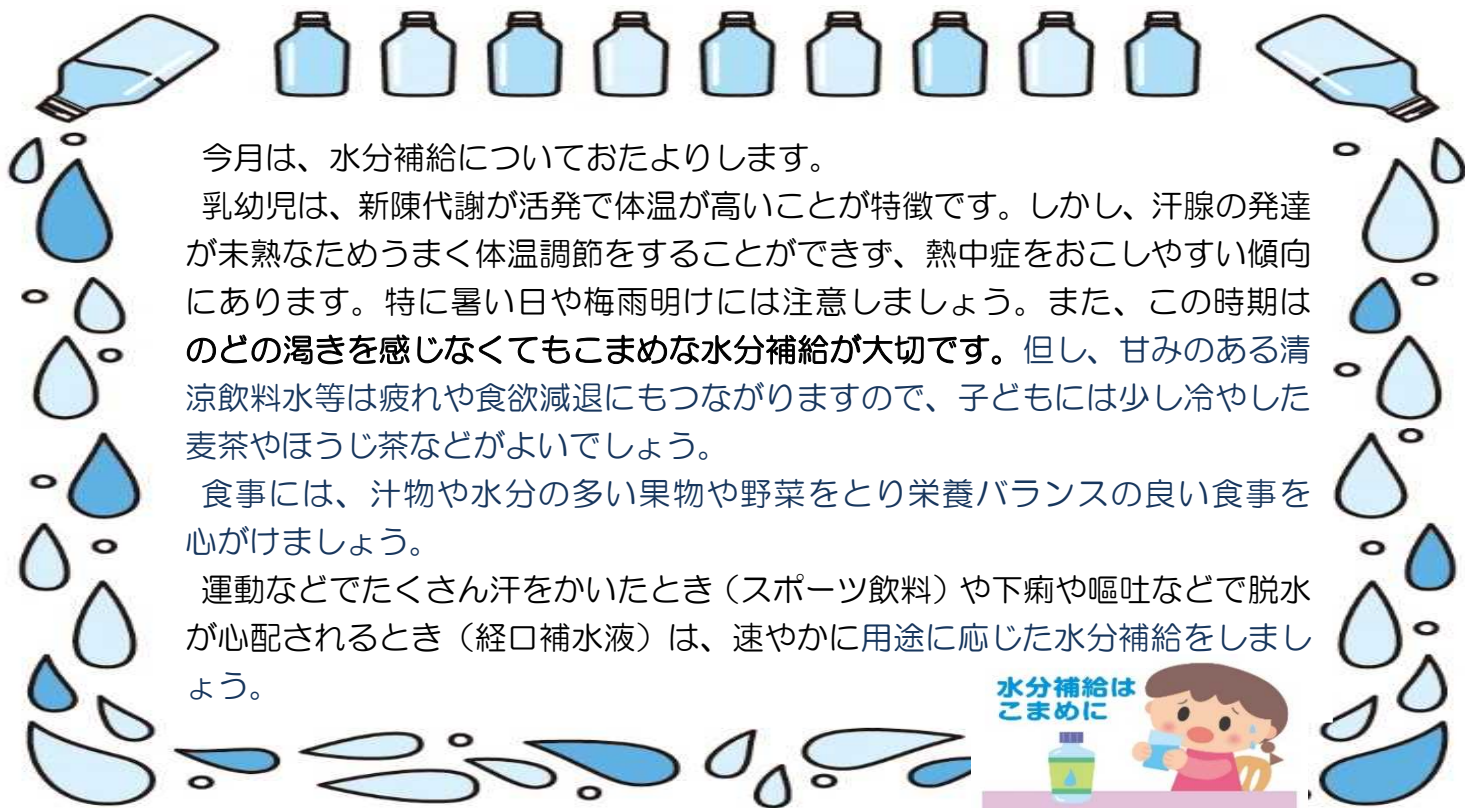
今月の食材は、ピーマン

ピーマンは、夏が旬の緑黄色野菜です。βカロテン、ビタミン C や食物繊維等を多く含みます。子どもは苦みが苦手ですが、「こどもピーマン」「フルーツピーマン」等苦みが少ない品種も開発されています。

ピーマンの苦みを抑えるには…

- ① 苦み成分は油に溶け出す性質があるため油脂とともに加熱する。
- ② 繊維と直角に切って細胞が壊れると苦み成分が流れ出すので、切った後に洗い流す、もしくは下ゆでをする。

7月の食事のおたより



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。

運動などで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



洋風かき揚げ

材料（1人分）

ハム 15g 玉ねぎ 25g にんじん 10g
さやいんげん 7g クリームコーン缶 20g
小麦粉 17g 卵 5g 塩 0.5g 揚げ油 3g

- 作り方
- ① ハムは半分にしてお短冊に切る。玉ねぎは半分にし、薄切りにする。
 - ② にんじんは、3cm長さの短冊切り、さやいんげんは薄い斜め切りにする。
 - ③ ①②に、クリームコーン缶を合わせてよく混ぜてから小麦粉をふり入れ、溶き卵と塩と少量の水を加えてまとめ、1人2個あての大きさにして油で揚げる。

※保育園等では、5日(金)にいただきます。

たまには、ゼリーで
水分補給！



今月の食材クイズ



とうもろこし1本に粒は、おおよそ何個あるでしょうか。

- A 60個 B 600個
C 1200個



6～9月ごろに旬を迎えるとうもろこし。1本に約600個の粒があります。ひげが生えていますが、このひげの本数と粒の数は必ず同じ数になります。

答え B 600個



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 月	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
2 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) 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) みそ汁(なす、長ねぎ、カットわかめ)	ミルク 黒みつ蒸しパン(小麦粉、 じゅうそう、黒砂糖、水、 干しぶどう)	540	21.2	9.8	2.4
3 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) 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)	647	20.3	15.3	2.0
4 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) にらと卵のスープ(スープの素、塩、にら、卵、こしょう)	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)	518	21.1	11.6	1.7
5 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(干しそめん、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
6 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
8 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)	567	25.6	17.0	1.7
9 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) みそ汁(豆腐、えのきたけ、長ねぎ)	ミルク デザートムース(牛乳、もも缶)	568	22.4	15.7	2.7
10 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	ミルク おにぎり(ふりかけ2種)(米、 しそふりかけ、ごましおふりかけ)	657	27.0	17.1	1.6
11 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 アイスボックスクッキー(小麦粉、 バター、砂糖、卵黄、 グラニュー糖)	568	18.7	19.4	2.0
12 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(きゅうり、もやし、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、チェリー缶)	524	17.5	14.5	0.9
13 土	五目そうめん(干しそめん、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
16 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
17 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) 缶みかん(みかん缶)	ミルク 水ようかん(あずき(乾)、砂糖、 塩、かんてん(粉)、水)	584	19.5	9.5	1.0
18 木	カレービラフ(米、豚ひき肉、たまねぎ、マッシュルーム缶、バター、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) コンスープ(クリームコーン缶、スープの素、塩、でんぶん、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) 	681	26.1	20.3	1.8
19 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) 干切り野菜のスープ(たまねぎ、にんじん、パセリ粉、スープの素、塩、こしょう)	ミルク マープルクッキー(小麦粉、 ベーキングパウダー、 ビュアココア、バター、砂糖、卵)	512	21.1	10.4	0.9
20 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 月	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、 だしの素、でんぶん、グリーンピース) 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 塩ちゃんすこう(小麦粉、砂糖、油、 塩)	566	20.0	16.2	1.7
23 火	ご飯(米) 鯉の塩焼き(生鯉、塩) ひじきの炒り煮(ひじき、油揚げ、にんじん、さやえんどう、油、砂糖、しょうゆ) なすのたぬき汁(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)	518	26.9	10.8	2.2
24 水	ご飯(米) 夏野菜のカレー(鶏肉)(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) 	633	18.2	18.3	2.2
25 木	ご飯(米) 照り焼きチキン(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)	ミルク ジャムサンド(食パン、 いちごジャム、バター)	489	25.7	8.4	2.0
26 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)	ミルク かぼちゃ蒸しパン(小麦粉、 ベーキングパウダー、砂糖、牛乳、 水、かぼちゃ、チーズ)	595	21.7	13.4	2.2
27 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
29 月	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 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)	604	24.0	18.2	1.9
30 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) 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 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)	534	22.1	10.9	2.2
31 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) キャベツときゅうりの甘酢あん(キャベツ、きゅうり、塩、砂糖、酢) (1/1)	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)	641	20.8	13.0	2.0