

# 19日は食育の日



## 七夕の行事食



7月といえば「七夕」。

色とりどりの短冊に願い事を書いて笹に結び付ける、子どもたちにとって楽しい行事の一つです。地域によって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られるとよいですね。七夕には無病息災などを願い、天の川や織姫の織り糸に見立てた「そうめん」を食べる習慣があります。

星形に型抜きをした野菜などを、そうめんと一緒に盛り付けると、いつものそうめんがより楽しく、おいしく感じられるかもしれません。

夏の夜のひとときを家族みんなで楽しみましょう。

保育園等の給食では、7月7日に「そうめん汁」を子どもたちに提供します。



## 海の日

海の日は、毎年7月の第3月曜日。今年7月20日です。

魚や貝、えび、かに、わかめやのりなど、さまざまな海の恩恵に感謝する日とされています。

世界的に見ても、「海の日」を国民の祝日にしているのは日本だけといわれています。

子どもたちが大好きな、魚やのりなどが海でとれることを、ぜひ教えてあげてください。



## 今月の食材は、すいか

すいかは90%以上が水分のため、真夏の水分補給におすすめです。真ん中に近づくほど甘くなるので、放射状にカットすると、甘さのバランスよく食べることができます。果肉は赤、黄色などがあり、サイズも小玉から大玉までさまざまです。収穫直後がおいしいため、なるべく早く食べましょう。カットしたものは、水分が飛ばないようにラップで包み冷蔵庫で保管しましょう。食べきれない場合は、一口サイズに切って冷凍保存することもできます。



# 7月の食事のおたより

## 上手な水分補給で熱中症予防

- 梅雨が明けると、一気に夏がやってきます。
- 夏には、冷たい飲み物をたくさん飲んでしまいがち。
- 熱中症予防には大切なことですが、冷たい飲み物のとり過ぎには注意が必要です。
- 清涼飲料には、砂糖が多く含まれているため、疲労感が増し、食欲も低下します。子どもには少し冷やした麦茶やほうじ茶、水分の多い果物などを与え、冷やし過ぎに注意しましょう。
- まずは、こまめな水分補給を心がけましょう。
- **【スポーツ飲料】**
- 糖分が多めで、脱水症状が起こる前の水分補給や、運動などで疲れた時に適しています。
- **【経口補水液】**
- 電解質（イオン）濃度が高く、塩分が多めです。発熱や下痢・嘔吐などで脱水状態のときに適しています。

### こまめに水分補給

#### 上手な水分のとり方

- 1 外出する前と帰ってきた後に飲む
- 2 汗をかく前後に飲む
- 3 水かお茶を飲む
- 4 一度に大量に飲まない

上手に水分をとって  
元気に過ごそう！



### 今月のレシピ



#### 暑い日のおやつに♪

### 牛乳かん



#### 材料（作りやすい分量：8人分）

粉寒天1袋（4g） 水240g 牛乳320g  
砂糖40g みかん缶詰め160g

#### 作り方

- ① 鍋に分量の水と粉寒天入れ、よく混ぜながら火にかける。沸騰後1～2分ほど弱火で煮て溶かす。
- ② 牛乳は別の鍋であたため、砂糖を加えて溶かす。
- ③ ①と②を合わせて粗熱をとる。
- ④ 水でぬらした容器にみかんを入れ、③を流し入れ冷蔵庫で冷やし固める。



### 今月の食材クイズ



全体的に太めで、ずんぐりとした形の「ズッキーニ」。表面がつるつるしていますね。さて、何の仲間でしょうか。

- A きゅうり      B かぼちゃ  
C ピーマン

見た目はきゅうりに似ていますが、かぼちゃの仲間（ペパカボチャの一種）です。別名「つるなしカボチャ」とも呼ばれています。

日本で食べられるようになったのは、1980年代頃からと比較的新しい野菜です。



（答え B かぼちゃ）



3～5歳児用 7月

Table with columns: 日曜 (Day/Week), 昼食 (Lunch), 食 (Dinner), 午後おやつ (Afternoon Snack), and nutritional values (Energy, Protein, Fat, Carbohydrate). Rows include various meals like パン(ロールパン), シュウマイ, 親子焼き, etc.