



梅雨が続きまだまだ蒸し暑い日が続きます。園でも、外遊びやお散歩などから戻って来たときはみんな真っ赤な顔をしています。新陳代謝の激しい子ども達は、この時期たくさんの汗をかきますので、水分補給は大切です。しかし、水分の取り方によっては食事に影響を与え、食欲不振の原因を作ることにもなります。また、汗と共に排泄されるのは水分だけでなく、ミネラルも一緒に排泄されますので、それらを食事ですっかりと補給してあげないと夏バテを引き起こす事もあります。夏バテしにくい体を整えましょう。



調理の豆知識



板ずりで色鮮やかに



きゅうりやオクラなど、野菜の下ごしらえとしておこなわれる「板ずり」には、表面をなめらかにする、色を鮮やかにする、味をなじませる、アク抜きなどの効果があります。やり方は、素材を洗ってまな板にのせ、塩を振ったら、手のひらでこすりつけるように転がすだけ。子どもでも覚えやすいので、ぜひお手伝いしてもらいましょう。



夏の土用に「う」のつく食べ物

土用の丑の日には、「う」のつくものを食べると病気になるまいといわれてきました。その代表であるうなぎは、疲労回復効果のあるビタミンB群が豊富。



梅干しには、食欲増進や疲労回復の効果があります。うなぎと梅干しの組み合わせは食べ合わせが悪いといわれていますが、一緒に食べても身体に悪影響を及ぼすことはありません。

七夕のそうめん

七夕は「七日の御節句」といわれ、宮廷に中国から伝わった「索餅(さくべい)」が献上されていました。その名前や形が変化したのが「そうめん」といわれ、七夕に子どもの健康を願って食べる地域もあります。

そうめんの麺は天の川にも見立てられますが、糸に見立て、織姫のように機織(はたおり)や裁縫がじょうずになることを願ったという説もあります。



<7月の食育予定>

3日・・・七夕のつどいでは、キラキラお星さまに見立てたぶっかけそうめんと、とうもろこしと海老のかき揚げをします。7日には小さなお星さまのつた七夕ゼリーをします★

17日・・・誕生会では、さっぱりとサラダ寿司、天ぷら、和え物など、おやつは夏らしいパンケーキです。

今日は夏野菜たっぷりのカレーライス、冷しゃぶサラダ、マーボーナス、枝豆蒸しパン...など入れました。

旬のスイカ、冬瓜、とうもろこしなども登場します。しっかり食べて暑さを乗り切ってくださいね。

7月の平均値

		エネルギー	脂質	たんぱく質	塩分	カルシウム
以上児	目標量	622kcal	14~20g	15~30g	1.9g未満	259mg
	平均値	588kcal	17.8g	21.1g	2.1g	227mg



ひき肉のトマトグラタン(4人分)

ショートパスタ(園ではフジッリというグルグルにねじれているパスタを使用しています) 200g
豚ミンチ 120g 玉葱 1/2個 にんにく 少々 トマト水煮缶1缶(200g)
牛乳 1/2カップ ホワイトソース1缶(200g)ピザチーズ適量、サラダ油、コンソメ、バター(マーガリン)

(作り方)

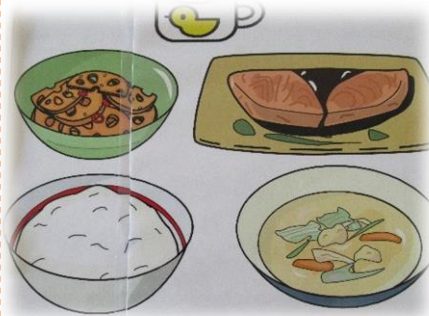
- ① 玉ねぎをみじん切りにする。
- ② フライパンにサラダ油、ニンニクを少々入れ、豚ミンチ、玉葱のみじん切りを炒める。
- ③ 水煮トマト、コンソメ、水を200ccほど加え、汁気をとばすように中火で煮る。
- ④ 牛乳とホワイトソースをまぜ合わせる。
- ⑤ ショートパスタを茹で、熱いうちに③と合わせ、バターを薄く塗った耐熱皿に流し込む。
- ⑥ ④のホワイトソースをのせチーズを散らし、オーブントースターで10分ほど焼く。



給食風景(以上児)



ランチルームでは密にならないように2クラスのみ利用します。



食器の配置の表を貼っていますが、並べられる子が増えました。



手もアルコールで消毒してから食べています。



副菜の胡麻和えもしっかり食べています。主菜の卵焼きも人気でした。



茶碗とお箸もきれいに持ってるよ〜とアピールしてくれました。



お茶碗に左指をひっかけて食べる子には、都度持ち方を教えます



子どもにとっておやつ時間はとても楽しみなようです♪



↑左上はマーブルケーキです。右下は卵、乳不使用で作りました



おいしかった〜とあっという間に食べ終わる子も多かったです。