



給食だより

毎日ジリジリ晴れ間が続きます。7月の晴れ間にはプール遊びが始まり大好きな水遊びに夢中になる季節です。汗をたっぷりかいた後は十分な水分補給が欠かせません。

水分補給には、「何を」飲ませますか？甘いジュースやスポーツ飲料には糖分が多く含まれているので、食事が食べられなくなったり、糖分のエネルギーで肥満のもとになったり、虫歯の原因にもなります。通常の水分補給には麦茶かほうじ茶、白湯などが適しています。（暑さでぐったりしているような時には、子ども用のイオン飲料が適しています）。

また夏のおやつには水分補給を兼ねて、スイカやきゅうり、トマトなどの夏野菜を食べるとカリウムやビタミンの補給にもなります。



七夕のそうめん

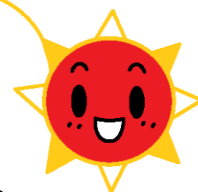
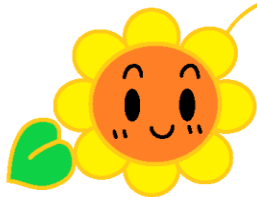
七夕は「七日の御節句」といわれ、宮廷に中国から伝わった「索餅（さくべい）」が献上されていました。その名前や形が変化したのが「そうめん」といわれ、七夕に子どもの健康を願って食べる地域もあります。そうめんの麺は天の川にも見立て



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。

「スタミナ食品」ウナギを食べて、夏負けしない体づくりを

「スタミナ食品」として有名なウナギには、各種ビタミンが豊富に含まれています。また、「味覚障害」は亜鉛不足が大きな要因の一つとされていますが、ウナギには亜鉛も多く含まれていて、とても優秀な食材と言えます。



〈今月の食育予定〉

1日・・・七夕のつどいでは、キラキラお星さまに見立てた七夕そうめん。前日にばら組さんがむいてくれたとうもろこしも登場します。

7日・・・キラキラ散りばめた七夕ゼリーを作ります♪

13日・・・誕生会では、ゆかりご飯、エッグコロッケ、ビーンズサラダ、すまし汁、プチゼリーです。お楽しみに。

*今月はナスやトマトなど夏野菜をたっぷり使ったカレー、旬のスイカ、冬瓜、など登場します。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	590kcal	14~20g	15~30g	1.6g 未満	270mg
	平均値	545kcal	17.6g	20.5g	1.6g	229mg

おいしい夏野菜を食べよう！

きゅうり…利尿作用、余分な熱や塩分をとる、のどを潤す。

ピーマン…血をサラサラにする。

トマト…食欲増進、水分補給にも！

ナス…余分な熱をとる。

血の巡りを良くする。

レタス…余分な熱をとる、

利尿作用。

スイカ…体を冷やす、のどを潤す、むくみをとる、酒毒をとる

とうもろこし…胃腸の調子を整える。たんぱく質をたくさん含む。

◎●○鶏天(4人分)○●◎

鶏むね肉 300g (下味 生姜少々 にんにく少々 酒小さじ1 醤油小さじ1)
衣(卵 1/2個 水 40cc 小麦粉 30g 片栗粉 15g)



- ①鶏むね肉はそぎ切りにする。
 - ②肉に下味をつけて30分ほどおいておく。
 - ③衣を作る。卵と水をよくかき混ぜ、あらかじめよく混ぜて合わせておいた小麦粉と片栗粉をそこへ入れてかき混ぜる。
 - ④衣に鶏肉をくぐらせてものを。180℃の揚げ油できつね色になるまで揚げて出来上がり。
- *今回は和風の下味ですが、シンプルに塩胡椒でも良いです。市販の天ぷら粉でもOKです。

この食べ物は何色
に入るかなあ~!

食育の取り組み

♪ゆり組さんに、体の中の仕組みを、エブロンシアターでお話しました。口から食べた物は「胃」に入り、6mもある長い腸を通して「太陽」に送られること。色々なものをしっかり噛んで食べると「バナナウンチ」が出ることなどをお話しました。



その後は3色栄養のお話と食べ物のマグネットを赤、黄、緑のボードに貼るクイズをしました。



なんと小腸は6メートル!!



♪ある日のさくら組
今日は新メニューの鶏のパン粉焼きでした。おかわりもたくさんしてくれましたよ。↑↑↑



↑キュウリとトマト、おいしかったよ!



↑大きなお口であーん♪



園庭で収穫した胡瓜、トマト、パプリカ...などです。そのまま食べたり、料理に入っていたりと、とても楽しみにしています。

♪先日、八百屋さんがとても大きなさつまいもを持ってきてくださいました。なんと金時のさつまいもで、子どもの顔よりももっと大きかったです♪スチームコンベクションでふかし、とても美味しいふかし芋になりました。

