



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がほうじ茶、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〉

5日・・・七夕のつどいでは、キラキラお星さまに見立てた七夕のぶっかけそうめん。前日にこども達がむいてくれたとうもろこしも登場します。

11日・・・きらきはお星さまがたくさんクッキーを作ります♪

18日・・・誕生会では、新メニューのジャンバラヤが登場します
お楽しみに♪

⇒ばら組のクッキングも予定しております。

* 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。

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！

ナスビ…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。

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	平均量	548kcal	18.6g	21.2g	1.9g未満	232mg

◎●○鶏天(4人分)○●◎

鶏むね肉 300 g (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 40 cc 小麦粉 30 g 片栗粉 15 g)



- 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。

食育の取り組み

♪ばら組さん、野菜当てクイズをしました。
箱の中にいろいろな野菜を入れて、触って
みて何かを答えます。人参、トマトなど、
簡単に答えたものもあれば、みんなに色など
ヒントをもらって、答えを考えていました！



わりと大きな野菜
だね～！何かな～



みんなにヒントを出
してもらいます！

おやつにあじさいゼリーです

あじさいをイメ
ージして、下に
サイダー味、上
にブドウ味にし、
キラキラアラザ
ンをまぶしました。



あじさいを見ながら、この季節を感じても
らえたらと思いました。

お部屋に色々なあじさいが飾
っており、素敵でした♪



☆ゆい組、お弁当作りをしました☆



自分達で作ったお弁当はとっても美味しかったね♪