

給食だより

7月号

2021. 6. 30

ひまわりさかえこども園

今年例年に比べて梅雨入りが早く、じめじめとした湿気の多い日が続きましたが、梅雨が明ければ、夏本番です。園庭で子ども達は全力で遊んでいます。この時期は強い日差しと、うなるような暑さで思った以上に身体の消化機能が低下し、食欲不振に陥ることがあります。バランスのよい食事と水分補給をしっかりと、これから来る夏を楽しく過ごしていきましょう。

夏バテに負けない5つのポイント

- ★早寝早起き
- ★こまめな水分補給
- ★栄養の摂れた食事
- ★十分な睡眠
- ★適度に体を動かす

**水分補給
5つのポイント**

- 喉が渇く前に飲む
- 少しずつ、こまめに飲む
- 冷やし過ぎや保管場所に注意
 - ・適温は5℃~15℃
 - ・高温場所に長時間は食中毒の原因
- 食べ物からも水分補給を取る
- 飲み物の種類に気を付ける
 - ・糖分の多いジュースや炭酸水は水分をうまく吸収されません。
 - 又、肥満・糖尿病・虫歯の原因にもなります。

手作り経口補水液の作り方
 水 + さとう + 塩 + レモン汁
 500ml 大さじ2 小さじ1/4 大さじ1

7月7日は七夕

7月7日は七夕です。七夕の日には「そうめん」を食べる習慣があります。昔、中国で7月7日に亡くなった貴族の子が疫病を流行らせ、たため、貴族の子が好物だった「索餅(さくべい)」という小麦粉のお菓子を、お供えしたところ、疫病の流行りが治まったそうです。それ以降、無病息災を祈願して7月7日に索餅を食べる習慣ができたそうですが、時代を経て、そうめんに変わり、現代の七夕の行事食になりました。

織物の上手な織姫にあやかり、女の子の裁縫が上達するように見立てたり、そうめんを天の川に例えたりと色々な説があります。

園の給食も七夕にちなんだメニューになっています。

給食	おやつ
★ゆかりごはん	★キラキラゼリー
★お星さまハンバーグ	
★そうめん汁	

夏野菜には、紫外線から身体を守るために抗酸化作用のあるβ-カロテン、ポリフェノール類、ビタミンCやビタミンEなどが豊富に含まれています。また、水分やカリウムが豊富に含まれるものも多くあり、身体に水分を補いつつ、カリウムの利尿作用により身体から熱をだして、ほてった身体を冷やしてくれる働きもあります。(トマト・きゅうり・ピーマン・茄子・南瓜・オクラ・冬瓜・枝豆・とうもろこし・ゴーヤ・スイカなど)

とうもろこしの皮むき

●6/14**ゆり組

●7/8**すみれ組

●8月**ひまわり組

とうもろこしの皮むきを通して、触感・匂い・味など五感を使って味わいます。又、とうもろこしの育ち方を知ること、食に興味をもってもらえたらうれしいです。乳児さんもとうもろこしに触れます。



豆乳くずもち

【材料】4人分

- 調整豆乳 200g
- 片栗粉 28g
- 砂糖 28g
- きな粉 12g
- 砂糖 12g
- すりごま 4g

- ① きな粉・砂糖・すりごまを混ぜておく。
- ② 鍋に調整豆乳・片栗粉・砂糖を入れてよく混ぜます。
- ③ 弱めの中火にかけ木べらでよく混ぜます。
- ④ 固まりだしたら弱火にして、一気に練ります。急に固まりますが、一気に練れば大丈夫です。
- ⑤ 固まったら火を止めます。つくたてのおもちくらいの感じです。
- ⑥ 濡らしたバットにわらび餅を広げて冷まします。
- ⑦ 水を少しかけながらスプーンで適当なサイズにすくって、①のきな粉をからめて出来上がりです。

