

# 給食だより

7月号

2022. 6. 30  
ひまわりさかえこども園



梅雨が明けると本格的な夏がやってきます。気温が上がり日差しも強くなってきました。急に暑くなるので、体調を崩しがちになります。食事と睡眠はしっかり取り、水分補給もこまめにしましょう。



## 夏野菜を食べよう!



夏野菜には水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、身体にこもった熱を身体の中からクールダウンしてくれます。夏に不足がちな栄養素を簡単に補給できるのが夏野菜の長所です。園でも夏野菜を学年ごとに育てています。夏の日差しをしっかりと浴びて育った野菜は水分が多く栄養たっぷりでおいしいです。できた野菜はそのもので食べたり、7・8月のクッキングで使います。どんなおいしい料理ができるか楽しみです。

### ゆり組



○ポテトサラダ ○夏野菜カレー

### ひまわり組



○枝豆ごはん ○パプリカのトマト煮込み

### すみれ組



○餃子ピザ

### たんぽぽ組



## 水分補給はこまめにね!

子どもは大人よりも多くの水分を必要とします。大人は体重の 60%、乳幼児では 70%、新生児では 80%と年齢が低いほど水分の割合が多くなります。

汗には体にこもった熱を外に逃がし、体温調整を行い、老廃物を取り除く働きがあります。体内の水分が不足すると、体温調整ができず熱中症になったり、筋肉のけいれんを起こす場合もあります。

喉が渇いていなくても、こまめな水分補給をしましょう。



## 三色の役割(三色群)

6/20(月)、ゆり組さんに1回目の三大栄養素の食育を行いました。赤色・黄色・緑色(三色群)について劇や歌でそれぞれの色にどんな役割があるのかを伝えました。バランスよく食べるとどんな良いことがあるのかを楽しみながら理解してもらえたらうれしいです。事務所に当日の給食と一緒に、三色群のボードも展示しています。食材を赤色・黄色・緑色に分けて貼っています。

給食メニューと一緒に  
ご覧ください!



## 7月7日は七夕の日

七夕とは、織姫と彦星が天の川を渡って、1年に1度だけ出会う7月7日の夜のこトです。七夕飾りや短冊に願い事を書いて笹竹に飾りつけをします。

又、行事食としてそうめんを食べる習慣があります。昔、中国で7月7日に亡くなった亭の子どもが疫病を流行させたため、亭の子どもの好物だった「索餅(さくべい)」をお供えしたところ、疫病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日に索餅を食べるようになり、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。園の給食も七夕にちなんだメニューです。

給食 ★塩むすび ★天の川そうめん ★南瓜の天ぷら  
おやつ ★キラキラゼリー ★牛乳

## とうもろこしの皮むき

●6/9\*\*ゆり組・たんぽぽ組

●7/4\*\*ひまわり組・ちゅうりっぷ組

●8月\*\*すみれ組

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で、食に興味をもってもらえるよう取り組みます。



## 【材料】 6個分

- 南瓜 1/4個  
(皮・種付きで150g~200g)
- 砂糖 18g
- バター 12g
- 餃子の皮 12枚
- 揚げ油 適量

## ひまわりパイ

- ① 耐熱容器にバターを入れ、電子レンジにかけて溶かしバターを作る。
- ② 南瓜の皮はそぎ落とし一口大にカットして柔らかくなるまで煮る。
- ③ 南瓜を熱いうちにつぶす。砂糖、バターを加えてなめらかにし6等分しておく。
- ④ 餃子の皮の中央に③のをせ、まわりに水をつけて上からも一枚皮を重ねてしっかりサンドする。
- ⑤ ④のまわりに、はさみで切り込みを入れる。
- ⑥ 170℃位の油できつね色になるまでカラッと揚げる(約3~5分)

給食ではバターは使用していません!

