

# 7月 給食だよ!



社会福祉法人 夢工房

幼保連携型認定こども園 美ら夢

暑さの厳しい、夏がやってきました! 室外遊びも増えてきますが、室内で遊ぶ際も、こまめに水分補給を行い、熱中症対策を心掛けて下さいね。また、園では夏野菜を使用した献立を多く取り入れています。旬の野菜をしっかり食べ、子どもたちには元気いっぱいこの夏を駆け回って欲しいと思います。

## 7月7日は七夕です

もうすぐ七夕ですね。7月7日の夜に、笹の葉に願い事を書いた短冊をつるして、星に祈る七夕。

子どもたちにとって楽しい行事の一つです。七夕には、天の川や織り糸に見立てたそうめんを食べる風習があります。

その由来は、中国から伝わった伝説で、「索餅（さくべい）」

という小麦粉のお菓子を、7月7日に食べると、無病息災で過ごせるというものだそうです。やがて索餅が形を変え、「そうめん」へと変化し、七夕にはそうめんを食べるようになったそうです。

給食でも、行事食とそうめんを提供します☆



## 夏野菜の季節がやってきました!

代表的な夏野菜には、キュウリやトマト、ピーマン、ゴーヤなどがあります。そして夏野菜には、色鮮やかな野菜が多いです! 食欲も落ちるこの季節にカラフルな色は食欲を刺激しますよね。それらに含まれる嬉しい効能についてご紹介します!

### ★とまと★

トマトはグルタミン酸などのうまみ成分が多く含まれています。酸味もあるので夏にはソースとして食べてみてはいかがでしょうか。また、トマトには美肌作用や日焼けした肌を元に戻す働きもあります。

### ★ピーまん★

皮膚の結合組織を作るコラーゲンを助けたり、メラニン色素沈着を防ぎ健やかな肌を保つためのビタミンCが豊富です。ピーマンは熱を加えても、ビタミンCが壊れにくいので炒め物として、召し上がってはいかがでしょうか。

### ★きゅうり★

夏場不足しがちな水分とカリウムが多く含まれています。キュウリにはビタミンCを壊してしまう酵素がありますが、酢にその酵素の働きを抑える作用があるので、酢の物で食べればビタミンCも摂取することができます。また、体を冷やしてくれる効果もあります。

### ★なす★

ナスには食物繊維があり、汗をかき子どもたちも便秘になりがちなこの季節にナスはぴったりです。ナスは味噌とよく合うので、マーボー茄子として食べるのがおすすめです。

## ～7月の献立について～



暑い日が続き食欲も落ちてしまう時期だからこそ、しっかり食べて元気をつけてもらえるような献立にしました。なす、ピーマン、オクラ、トマトなど色鮮やかな夏野菜をたくさん取り入れました。また、7月7日は七夕メニューになっています。子どもたちに行事食を楽しんでほしいです！

## 暑い日にピッタリ！冷やしごまダシうどん

(材料)

【具材】

- ・うどん 2玉
- ・鶏むね肉 100g
- ・卵 1個
- ・食塩 適量
- ・きゅうり 1/2本
- 【ごまだれつゆ】
- ・かつおだし 400cc
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・みりん 大さじ1
- ・味噌 小さじ1
- ・マヨネーズ 小さじ1
- ・すりごま 小さじ1

(作り方)

【ごまだれつゆ】

- ①鍋にかつおだし、しょうゆ、みりんを入れて煮立たせる。弱火にし、味噌を溶く。火を止めて冷蔵庫でよく冷やしておく。
- ②①が冷えたら、マヨネーズを加え、しっかり溶かす。すりごまを加える。

【具材】

- ①鶏むね肉はフォークで数か所穴を開け酒をふり、レンジで蒸す。冷めたら手で裂いておく。
- ②卵は食塩で味をつけ、薄焼きにし細く切って錦糸卵にする。きゅうりは千切りにしておく。
- ④うどんを洗い、しっかり水気を切る。
- ⑤器にうどんを乗せてたれをかけ、鶏肉・卵・きゅうりを盛り付けたら出来上がり。

暑い日にピッタリの冷やしうどんです。うどんは子どもたちにも人気のメニューです。お好みの具材を乗せてお食べ下さい。



## 64歯予防について

6月4日は“6(む)4(し)”と読めることから、虫歯予防デーと呼ばれています。

今回は5歳児と4歳児に【食べ物や食べ方でできる虫歯予防】のお話をしました。

よく噛んで食べることや歯に食べ物がずっと残らないようにしたら食べをなくそう！など意識して取り組むことができたらいいなと思います☆



歯を強くする食べ物だよー！



## 野菜に触れてみよう ～きゅうり～

0.1.2.3歳児で【野菜に触れてみよう～きゅうり～】をしました。見慣れた野菜なこともあり、たくさん触ったり、匂いをかいだりしていました。また4歳児が菜園活動できゅうりを育てていることから、お花や実ってる様子が見れて子どもたちも興味をもっていました！給食時間にもきゅうりを提供したので気づいてはくぱく食べていました♪

