



だんだんと暑い日が増えていき、夏の訪れを感じるこの頃。

子どもたちは暑さにも負けず、汗をかきながらいろいろな遊びを楽しんでいます。

一方でこの時期は体が疲れやすく、食欲もなくなりがちになる時期でもあります。保育園給食では、旬の夏野菜を使用し、食欲がわくメニューを取り入れています。

バランスの良い食事と、十分な睡眠をとり、元気に夏を過ごしましょう。

7月7日は七夕

七夕の行事食といえば

そうめん



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。その昔、中国で7月7日に「策餅(さくべい)」(小麦粉を縄のように練って伸ばしたもの)を食べると病気にかからないという言い伝えがありました。これが日本に伝わり、策餅がそうめんに変化し、七夕にそうめんを食べるようになったと言われています。



7月7日の献立は、お星さまいっぱいメニューです。

【給食】

鶏のごま照り焼き
短冊サラダ
七夕そうめん

【おやつ】

お星さまのフルーツポンチ



お星さまをいくつ
みつけられるかな？

夏野菜を食べよう



夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミンも豊富で、だるさや疲れをとってくれます。

旬を意識して普段の食生活を楽しみたいですね。

- ・トマト 🍅 …リコピンは、老化防止やガン予防に有効
- ・きゅうり 🥒 …体にこもった熱を取り除く作用や、アルコールの代謝を促す
- ・なす 🍆 …むくみや高血圧予防
体内の余分な塩分を排出する働きがある
- ・オクラ 🍆 …ぬめりは整腸作用や体力増強に有効
- ・とうもろこし 🍿 …胃腸の調子を整える

旬の野菜を使った簡単レシピ

ゴーヤチップス

【材料】

ゴーヤ 1本
お好み焼きの粉 適量
揚げ油 適量

【作り方】

- ① ゴーヤを縦半分に切り、わたを取って薄切りにする。
- ② お好み焼きの粉をまぶして揚げる。



お好み焼き粉に含まれる、だしの旨味とほんのりした甘みが、ゴーヤの苦みを和らげて食べやすくなります。保育園では、夏野菜カレーの上に乗せて食べています。



給食室での食中毒対策

- ・清潔な服装、マスクをつけ、しっかり手洗いをしてアルコール消毒をします。
- ・包丁、まな板は用途別に分けて使用します。
- ・果物や生野菜、調理済みの食品には使い捨て手袋を使用します。
- ・食品は加熱後、中心温度を測ります。
(85℃ 1分以上)
- ・調理器具や食器、ふきんは熱湯または次亜塩素酸で消毒、温風乾燥します。

