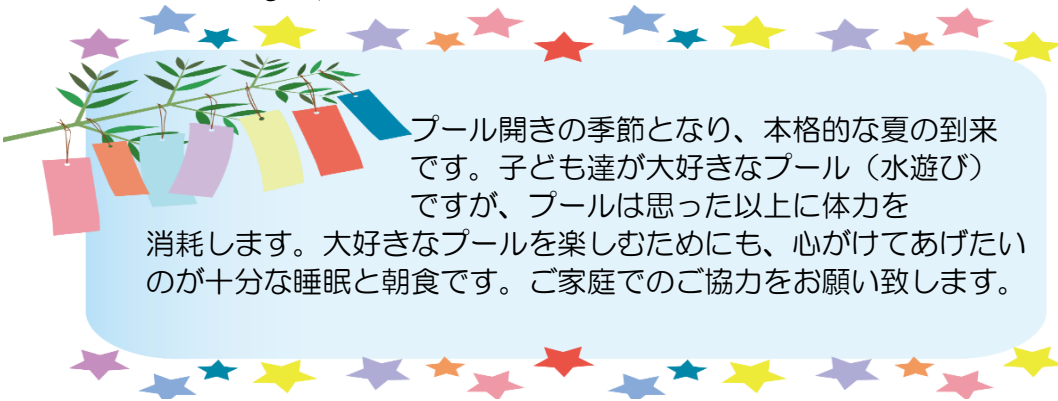


# 7月給食だより



2023年 7月 1日  
給食室 栄養士 石井



プール開きの季節となり、本格的な夏の到来です。子ども達が大好きなプール（水遊び）ですが、プールは思った以上に体力を消耗します。大好きなプールを楽しむためにも、心がけてあげたいのが十分な睡眠と朝食です。ご家庭でのご協力をお願い致します。

## 七夕のそうめん

夏の食卓に欠かせないそうめん。  
7月7日は「そうめんの日」です。なぜ7月7日なのか…。

諸説ありますが、そうめんの原型である素餅（さくへい）を七夕の儀式にお供えし、子どもの無病息災を願いました。また、そうめんを糸に見立て、布を織ったりする芸事が上達するようにと願って食べたという言い伝えから制定されました。

ゆめのはこども園でも七夕には、そうめんを提供します。子ども達が健やかに成長できるよう願いを込めて。



子どもの成長を願うことは、昔も今もかわりませんね。皆様の願い事が叶いますように。

## 7月の目標

### 夏野菜を知ろう！

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類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理法でおいしく食べられるので、なるべく毎日食べましょう。

- トマト…赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やがん予防に有効
- キュウリ…身体にこもった熱を取り除く作用や、アルコール代謝を促す
- ナス…ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調整機能に優れる
- オクラ…独特のぬめりや整腸作用やコレステロール低下作用があり、体力増強に有効

### ～レシピ紹介～ オクラの和え物



オクラを食べて夏バテ防止

〈材料〉  
大人2人、子ども2人分

オクラ	100g
えのき	40g
人参	40g
しょうゆ	5g
砂糖	3g

〈作り方〉

- ① オクラは食べやすい大きさに切る。
  - ② 人参は千切り、えのきは2cm程度に切る。
  - ③ オクラ、えのき、人参をポイルして、粗熱をとる。
  - ④ しょうゆ、砂糖を加えて和える。
- ※ オクラは水からではなく、お湯から茹でましょう。粗熱をとる時は氷水などで一気に冷ますと緑色が鮮やかになります。

### 7月のお知らせ

#### ★7月のクッキング

- 7月3日（月）そら・ひかり組  
梅干し作り
- 7月5日（水）つくし組
- 7月6日（木）どんぐり・たけのこ・りす組  
とうもろこしふれあい
- 7月3日（月）  
7月18日（火）
- ひかり組 包丁練習

#### ★第2回包丁練習の様子～大根に挑戦～



固い大根でしたが上手に切れました。大志茂先生が残った大根を切ってくれました。見事な包丁さばき！

