

令和4年7月1日



栄 保育園

短い梅雨が明けましたね。本格的な暑さが続き、もう夏本番です。

子どもたちもたくさん汗をかいて遊んでいます。食欲が落ちてくるこの季節ですが、食事はしっかりと、水分補給もこまめにしましょう。

また、夏野菜もたくさん出回るようになりました。旬の野菜は、その時期の体の調子を整えてくれる作用があります。

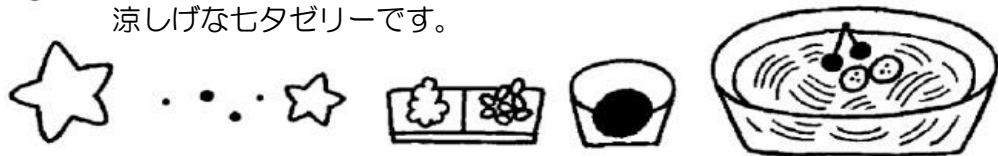
毎日の食事に取り入れて、この季節を元気に過ごしましょう！



七夕そうめん

平安時代、「七夕にそうめんを食べると大病にかからない」として、7月7日にそうめんを食べる風習が宮中に広まり、次第に一般にも普及したと伝えられています。また、真夏に弱った体をいたわるために、消化のよいそうめんを食べる習慣が生まれ、お中元にそうめんを贈るようになった、という説もあります。そうめんを食べるときは、麺だけではなく、たんぱく源の卵や鶏肉、ビタミン・ミネラル源の野菜をトッピングして栄養を補いましょう。夏バテ解消にぴったりです。

園でも、給食でそうめん汁が登場します。3時のおやつは、涼しげな七夕ゼリーです。



さばの梅みそ焼き

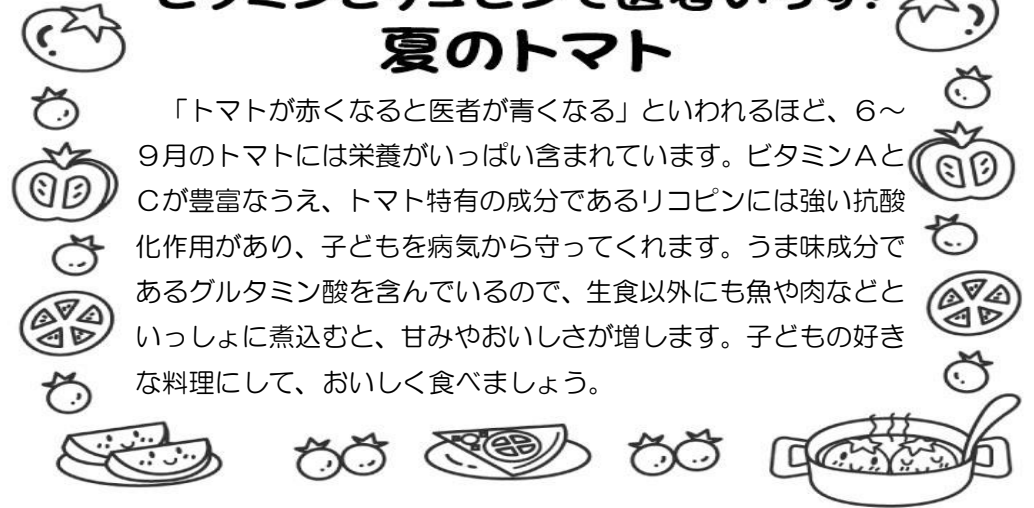
さば…4切	しょうゆ…小さじ1
梅干し…2個	かつお節…少々
味噌…小さじ2	
砂糖…大さじ1	
みりん…大さじ1	

※梅干しの塩分によって調味料は調節してください。

- ① さばは軽く塩を振って、キッチンペーパーで水気をとる。
 - ② 梅干しは種を取り、たたいておく。
 - ③ ②の梅干しに全ての調味料とかつお節を全部混ぜ合わせる。
 - ④ ①のさばに③の梅味噌をのせ、味噌が焦げないようにグリルで焼く
- ※ 甘めの梅味噌がさっぱりとしていて、暑い季節のおかずにはぴったりです！

★直接聞きたい方は、いつでもお尋ねください。

ビタミンとリコピンで医者いらず！ 夏のトマト



「トマトが赤くなると医者が青くなる」といわれるほど、6～9月のトマトには栄養がいっぱい含まれています。ビタミンAとCが豊富なうえ、トマト特有の成分であるリコピンには強い抗酸化作用があり、子どもを病気から守ってくれます。うま味成分であるグルタミン酸を含んでいるので、生食以外にも魚や肉などといっしょに煮込むと、甘みやおいしさが増します。子どもの好きな料理にして、おいしく食べましょう。

今月のお誕生日会は20日(水)です！

- ★すみれ、ゆり、ばらぐみは、お弁当(ご飯)はいりませんが、お箸を持たせてください。
- ★献立は、シーチキンライス、鶏肉のカレーから揚げ、フライドポテト、ほうれん草の炒め物、レタスのスープ、ヤクルト、いりこです。
- ★3時のおやつは、いちごアイスです。

