

きゅうしょくだより

H30. 7 厚生館保育園

梅雨と夏の合間の、天気や気候の変化が大きい季節となりました。
これからますます暑くなり、食欲が落ちやすい時期になります。
食事と睡眠をしっかりととり、夏の暑さにまけないようにしましょう。

今月の行事食

6日【七夕】 七夕そうめん
20日【土用の丑の日】 うなぎおにぎり
31日【おたのしみおやつ】 すいかのフルーツポンチ



今月のおすすめメニュー

☆ミルクくずもち

○牛乳 600ml
○片栗粉 100g
○砂糖 30g
◇きなこ 30g
◇砂糖 10g

- ① ○の材料を鍋に入れ、混ぜながら中火で火にかける。
ふつふつしてきたら、弱火にし、固まってくるので、しばらく練っていく。
- ② バットかお皿にあげ、荒熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。
- ③ ◇を混ぜ、切り分けたくずもちにまぶす。

☆納豆和え(4人分)

人参 60g
もやし 150g
小松菜 160g
○納豆 2パック
○砂糖 小さじ2/3
おかか 2g
醤油 大さじ1/2

- ① 野菜は食べやすい大きさに切り、それぞれ茹でる。
- ② ボールに○を混ぜ合わせ、野菜・おかかを加える。
- ③ 醤油で味付けし和える。

夏の生活と食事



●水分

暑い夏には、子どもは全身汗びっしょりになることもあります。寝苦しい夜、一晩で大量の水分が汗として失われます。そこで水分の補給が必須になります。

食べ物（食事）にも、水分は含まれています。夏を元気に過ごす為にも、3度の食事をきちんと摂ることも大切です。飲料水で水分を補給するときは、麦茶、水など、甘さのない飲み物での補給がおすすめです。

1度に大量に摂ると胃に負担がかかるため、こまめに摂ることもポイントになります。

●夏野菜

色彩が美しく、さわやかで食欲をそそる夏野菜の特徴は果菜類。花が咲いた後の果実です。夏野菜には夏に必要な水分とビタミン類がたっぷり含まれていて、暑さで弱る胃を刺激し消化を助け、のぼせを冷ます働きがあります。またこの時期の果物は利尿、整腸、発汗作用などを促し、生理的にも必要な食品です。

夏野菜：枝豆、きゅうり、なす、冬瓜、とうもろこし、トマト、ピーマン、オクラ、かぼちゃ、レタス、ズッキーニなど

☆おうちでもぜひ夏野菜を使った料理を食べてみて下さい。

☆☆☆ た な ば た ☆☆☆ にまつわるもの



☆ ☆ ○ ○ ☆ ○ ○ ○ ☆ ○ ☆ ○ ☆

竹：七夕の日に神を迎え入れるという神聖な意味がありました。今は願い事を書いた短冊をつるしています。

七夕そうめん：五色のそうめんを食べます。そうめんの流る様が天の川を想像させ、またそうめんの一本一本を織り糸とみなしています。



○ ☆ ○ ○ ☆ ☆ ○ ○ ☆ ○