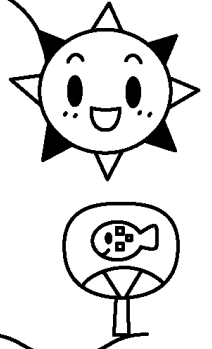


# 給食だより

令和5年6月30日発行 No.4  
認定こども園 希望が丘幼稚園

## “夏バテ”に気をつけて 夏を乗り越えましょう

日増しに暑くなってきました。園では、そんな暑さにもめげない子どもたちが、元気いっぱい遊んでいます。古くは万葉集にも「夏やせ」という言葉が出てくるほど、日本人は昔から「夏バテ」に悩まされてきました。夏バテは、体の消化機能を低下させて食欲不振に陥らせてしまいます。食べ物の摂取がままならないと、ビタミン・ミネラルの摂取不足が心配されますから、食事には注意してあげてください。食事をおいしく食べるには、冷たい炭酸飲料などはなるべく控えた方が良いでしょう。



### 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、そうめんを天の川にたとえた、おり姫がつむぐ織物の糸に見立てた、という説もあります。そうめんを食べるときは、麺だけでなく卵や鶏肉、野菜をトッピングして栄養を補いましょう。夏バテ解消ぴったりです。園では、7月7日の給食にそうめん汁を提供します。



### 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」と言われるほど、6月～9月のトマトには栄養がたくさん含まれています。ビタミンA、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力があり、子どもを病気から守ってくれます。旨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一緒に煮込むと、甘みや美味しさが増します。子どもの好きな料理にして、おいしく食べましょう。



### どうし 土用の丑の日

土用の丑の日には「暑い時期を乗り越える！」という意味でウナギを食べる習慣があります。ウナギには、ビタミンAやビタミンB群が豊富に含まれているので、スタミナをつけて夏バテ防止効果だけでなく、のどや鼻の粘膜を健康に保つ働きがあります。なかなか治りにくい夏風邪の予防にもなります。今年の土用の丑の日は、7月30日(日)です。

うまみが増して調理法も多彩  
夏に美味しいあじ

成長を促進するビタミンB2と・カルシウムの吸収を促進するビタミンDの成分を含んでいるあじ。特に、夏場のあじはアミノ酸が豊富になり、うま味が増すので、塩焼きや煮物、刺身、揚げ物、南蛮漬けなどの多彩な調理法で美味しく食べられます。抗酸化成分が豊富な生姜やねぎ、しそ、みょうが、にんにく、玉ねぎなどと一緒にと食べると、魚の酸化を防ぎ、栄養素も逃しません。旬のこの時期に格別な味を楽しみましょう。

## 6月の食育で お話をしました

### 箸を使う練習をしましょう

園では、3歳以上児組に食具(はし、フォーク)の正しい持ち方のお話をしました。給食の時間にも、正しく持てるように声かけをしていますが、まだまだ苦手な子が多いようです。園だけでなく、ご家庭でも様子を見てあげてください。箸という道具に興味を持ち、上手に使えるようになりたいという気持ちが大事です。

まずは、下持ちからの3点持ち(下記参照)が出来ているかを確認しましょう。箸が上手に使えると、えんぴつを正しく持つことにつながり、字も上手に書けるようになります。

#### ～持ち方の手順～



- ① えんぴつを持つように、親指、人差し指、中指で箸を1本持つ。
- ② 下から箸を差し込み、親指の付け根と薬指の第一関節で支える。
- ③ 人差し指と中指を使って、上の箸だけ上下に動かす。(親指と下の箸は動かさない。)



## 今月の献立より

### ★ ワカメとちくわのおかか和え ★

《材料 大人2人+子ども2人分》

カットワカメ……2g  
 もやし……200g(1袋)  
 人参……1/3本  
 きゅうり……1/2本  
 ちくわ……小2本  
 穀物酢……小さじ1  
 しょうゆ……小さじ1  
 砂糖……小さじ1  
 かつお節……適宜

} A

《作り方》

- ① ワカメを水で戻し、食べやすい大きさに切る。
- ② 人参は千切りに、きゅうりとちくわは輪切りにする。
- ③ もやしと切った人参を茹でる。きゅうりと、ワカメも湯通しをする。
- ④ 茹でた野菜などは水気をよく絞り、Aの調味料と、かつお節で和えて出来上がりです。

7月11日(火)提供予定

### ★ 豆腐の中華煮 ★

《材料 大人2人+子ども2人分》

木綿豆腐……1丁(400g)  
 豚小間切肉……90g  
 玉ねぎ……中1/2個  
 人参……1/3本  
 竹の子水煮……40g  
 ニラ……1/5束  
 干し椎茸……4g  
 長ねぎ……1/5本  
 サラダ油……適宜  
 しょうゆ……大さじ1と1/2  
 砂糖……大さじ1  
 おろし生姜……適宜  
 片栗粉……大さじ1

} A

《作り方》

- ① 材料を切る。豆腐は1.5cm角に切る。玉ねぎは長さを半分に切って千切りに、人参はいちょう切りに、長ねぎは輪切りに、ニラは1cmの長さに切る。竹の子は千切りに、干し椎茸も水で戻してから千切りにする。豚小間切肉も細切りにする。
- ② 深めのフライパンにサラダ油をしき、豚肉を炒める。肉の色が変わったら、人参、玉ねぎ、竹の子、干し椎茸(戻し汁も加える)を入れて炒める。
- ③ ひたひたの水(分量外)を加えて煮る。
- ④ 木綿豆腐、長ねぎ、ニラとAの調味料を加えて火が通るまでよく煮る。
- ⑤ 水溶き片栗粉でとろみをつけたら完成です。

7月13日(木)提供予定

