

令和7年7月1日(火) 調布なないろ保育園 園 長 高橋真登香 栄養士 吉田 早希

梅雨入りしたかと思った矢先、暑い日が続いていますね。急に暑くなると食欲が低下して水分ばかりをとって しまいがちです。暑さ対策をしっかり行い、暑い夏を乗り切りましょう。冷たいタオルで顔や手足を拭くだけで も、サッパリして気持ちよく過ごせますよ。

七夕

七夕は旧暦の7月7日の行事で五節句の1つで、天帝の娘織女(こと座のベガ)と **| 査牛(わし座のアルタイル)の恋物語にちなんだ星祭です。七夕にはそうめんを食べ** る風習があり、食事にそうめんを出す時に、お子さんと一緒に飾り付けてみてはいか がでしょうか?

七タカレーはご飯を星型

に抜き、キーマカレーを

盛り付けて提供します♪



調布なないろ保育園 七夕献立

7月7日(月)

くおひる>

- 七タカレー
- 中華きゅうり
- ・ワンタンスープ
- バナナ

くおやつ>

- 七タキラキラゼリー(乳児クラス)
- 索餅(幼児クラス)



乳児クラスでは、オレン ジ味と青りんご味のゼ リーを提供します。幼児 クラスでは、午前中に索 餅作りを行い、おやつの ときに食べます!

索餅(さくべい)

中国の言い伝えで7月7日は死んだ子ども が悪鬼となるとされていたため、その悪鬼 をしずめるために生前に好物であった「索 餅」をお供えしたとされています。この索 餅がそうめんの原形だといわれ、今でも上 新粉を水でこねて、蒸したり茹でたりして 作られるお菓子、「しんこ菓子」に姿を変え、 食べられています。

> こちらが索餅です。 写真はイメージです!



旬の食材

冬瓜

丸のまま冷暗所に保存すれば冬まで もつため、この名がつきました。購入 する際は、丸のままであればずっしり 重たいものを、カットされていれば果 肉が白く切り口がみずみずしいもの を選びましょう。淡白な味わいで、煮 ものやスープ、炒めものなどに適して います。



とうもろこし

米、麦と並ぶ世界三大穀物の一つで、主食として 食べられている国もあります。日本で主に食べら

れているのはスイートコ ーンという甘味の強い品 種で、子どものおやつに も適しています。プリプ リの食感を楽しむため に、ゆですぎないよう注 意しましょう。



冬瓜は11日(金)おひるの冬瓜とモロヘイヤの味噌汁、とうもろこしは28日(月)のお やつで提供する予定です★

食育活動の様子

4、5歳児クラス合同でお散歩に

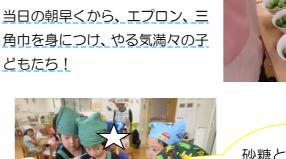
いった際に、梅の実を拾ったこと から始まった梅ジュース作り。

0000

4、5歳児クラス梅ジュース作り



ひとつひとつ 梅のへたをと っているよ!



砂糖と梅を交互 にいれて、重ね ていくよ。



氷砂糖と三温 糖、2種類を作 りました。完成 が楽しみです♪

どもたち!

子どもは野菜嫌いが多いですね。なぜなら、子どもの味 覚はとても敏感で、大人が感じるよりも苦く、酸っぱく 感じるからです。しかし、子どもは慣れることにより、 苦手なものを克服することができます。肉や魚といっし ょに加熱調理するとうま味で渋みや苦味が減り、野菜に よっては甘くなるなど、苦手な子でも食べやすくなりま



