



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と行い、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、天帝の娘織姫（こと座のベガ）と牽牛（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？



調布なないろ保育園 七夕献立

7月7日（月）

<おひる>

- ・七夕カレー
- ・中華きゅうり
- ・ワントンスープ
- ・バナナ

七夕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♪

<おやつ>

- ・七夕キラキラゼリー（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。淡泊な味わいで、煮ものやスープ、炒めものなどに適しています。

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★

旬の食材

とうもろこし

米、麦と並び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、ゆですぎないように注意しましょう。



食育活動の様子

4、5歳児クラス梅ジュース作り

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。当日の朝早くから、エプロン、三角巾を身につけ、やる気満々の子どもたち！



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♪

野菜嫌いを克服！

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、苦手な子どもでも食べやすくなります。ぜひ試してみましょう。

