



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

梅雨明けが待ち遠しい季節となりました。暑い日や肌寒い日が交互に訪れ、湿度も高くなるこの時期は、体調を崩しやすくなります。規則正しい生活と栄養バランスのよい食事を心がけ、元気に夏を迎えたいですね。しっかり食べて、しっかり休み、暑さに負けない体づくりをしていきましょう。

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＞

- ・お星さまご飯
- ・鶏のから揚げ
- ・ブロッコリー炒め
- ・オクラのスープ
- ・バナナ

お星さまご飯はカレー粉で味付けしたご飯を星形に抜き盛り付けます♪



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。

昨年、子どもたちと作った索餅です！今年も7月2日（木）に幼児クラスで索餅作りを予定しています。



旬の食材

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、ゆですぎないように注意しましょう。



10日（金）おひるにとうもろこしご飯、27日（金）おやつにとうもろこしの提供があり、どちらも生のとうもろこしを使用します。旬の味覚を味わうのはもちろん、皮むきのお手伝いも通して、季節を感じましょう♪

なないろ保育園の梅仕事！今年も始めました！

4歳児クラスが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ャム作り。その日の夕方に梅を洗い、ひとつひとつ丁寧にヘタを取り、穴をあけていく子どもたち。

下処理をした梅はいったん冷凍しておき、後日ジャムにしお昼の時間に食べました♪グツグツ煮ている時に漂う梅のさわやかな香り。出来上がったジャムは少し酸味を感じられましたが、「酸っぱいのがおいしい！」という声も聞こえました。



梅ジャム作りから日をまたぎ、今度は幼児クラス全体での梅シロップ作り。異年齢クラスで分担し、材料を買い「買ってきたよ〜！」と給食室に届けにきてくれました。

前日に材料を買いに行き、梅シロップ用の瓶も消毒し、準備はオッケー！



今年は三温糖、氷砂糖、はちみつの3種類の味を作りました。いまから完成が楽しみです★

