



7月号

### 食育目標

「楽しく食べる子どもに」

- みんなで楽しく食事をしましょう
- バランスよく食事をしましょう
- 食事マナーを身につけましょう
- 3食きちんと食べましょう
- 感謝の気持ちを持ちましょう



7月といえば七夕ですね。色とりどりの短冊に願い事を書いて笹に結びつける、子どもたちにとっては、楽しい行事のひとつです。地域により風習は異なりますが、それぞれの地域の伝統を子どもたちに伝え、夏の夜のひと時を家族みんなで楽しみましょう。

### 冷たい飲み物のとり過ぎに注意！！

夏には冷たい飲み物をつい飲んでしまいがち。熱中症予防にも水分を摂る事は大切な事ですが、冷たい飲み物の摂り過ぎには注意が必要です。清涼飲料には砂糖が多く含まれている為、疲労感が増したり、肥満の原因、虫歯の原因になります。また、清涼飲料水でおなかいっぱいになり、きちんとした食事が摂れず栄養のバランスが崩れてしまう事もあります。暑い夏をのいきる為にも、子どもたちには少し冷やした麦茶やほうじ茶、水分の多い果物・すいかなどを与え、上手に水分補給をしながら冷やし過ぎにも注意しましょう。



### いちご組の簡単おやつレシピ

#### ココア蒸しパン

【材料】(1人分)

- \*小麦粉…20g
- \*ベーキングパウダー…0.5g
- \*砂糖…7g
- \*ココア…0.6g
- \*スキムミルク…1.2g
- \*水…15g

【作り方】

- ①小麦粉とベーキングパウダー、ココアを合わせてふるう。
- ②スキムミルクと砂糖を①に加え、混ぜ合わせる。
- ③②に水を加え、さっくり混ぜる。
- ④アルミカップに入れ10分程蒸す。
- ⑤竹串を刺して生地がついてこなければできあがり。

### お弁当作りで 注意するポイント

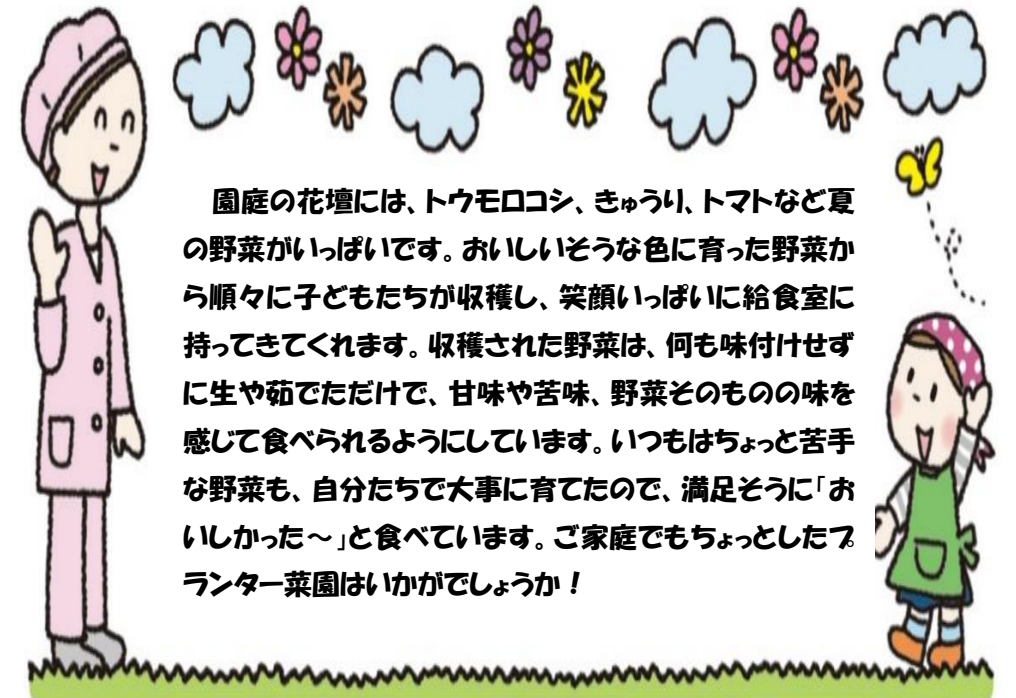


- ①ごはんは、酢や梅干しを入れて炊く
- ②水分が多いといたみやすくなる為、汁けの多いおかずはペーパーで拭き取ってから詰めましょう
- ③お弁当箱は、熱湯消毒やアルコールスプレー、酢などできれいに拭き、殺菌して使用しましょう
- ④おかずを詰める時は、食材を直接手で触らず、箸などを使って詰めましょう
- ⑤抗菌シートや保冷材などを利用しましょう
- ⑥温かいまま詰めて蓋をすると、菌が繁殖しやすくなります。温度差があるものを詰める時は、いたみやすいので、特に注意し、しっかりと冷ましてから詰めましょう

子どもはお弁当が悪くなっても、自分で判断がつかません。調理器具、調理方法など衛生面に注意して子どもたちの大好きなお弁当を作りましょう。

### 土用の丑の日 「ウナギ」

- 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、スタミナをつけることによる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。



園庭の花壇には、トウモロコシ、きゅうり、トマトなど夏の野菜がいっぱいです。おいしいそうな色に育った野菜から順々に子どもたちが収穫し、笑顔いっぱいに給食室に持ってきてくれます。収穫された野菜は、何も味付けせずに生や茹でただけで、甘味や苦味、野菜そのものの味を感じて食べられるようにしています。いつもはちょっと苦手な野菜も、自分たちで大事に育てたので、満足そうに「おいしかった～」と食べています。ご家庭でもちょっとしたプランター菜園はいかがでしょう！