



# 食育だより 7月号

平成 30 年 6 月 29 日  
国立保育会北保育園  
園長 松崎 郁子  
給食担当 及川 太田 北島



7月といえば七夕です。色とりどりの短冊に願いごとを書いて笹に結びつける、子どもたちにとって、楽しい行事のひとつです。それぞれの地域の伝統を子どもたちに伝え、夏の夜のひとときをみんなで楽しみたいですね。また、梅雨が明けると夏も本番となります。この時期は、急に暑くなるために食欲が低下して水分ばかりを摂りがちですが、暑さ対策をしっかり行い、夏を乗り切りましょう。



## 七夕とそうめん

七夕にそうめんを食べる習慣ができたのは、中国からの言い伝えがもとになっています。

昔、人々は悪いことが起きないように、願いを込めて「さくべい」という小麦粉と米の粉を練って細くヒモのようにした食べ物を7日の夜に食べていました。このことから、七夕にそうめんを食べるようになったそうです。



## 夏の水分補給

夏は、冷たい飲み物をつい飲んでしまいがちですが、ジュースなどの清涼飲料には砂糖が多く含まれており、飲みすぎると疲労感が増し、食欲も低下します。熱中症予防には、少し冷やした麦茶やほうじ茶、水分の多い果物・スイカなどがおすすめです。

### ★保育園のレシピ

#### 『とうがんのさっぱり和え』

##### <材料> (作りやすい分量)

- ・とうがん 1/8個
- ・酢 大さじ2
- ・きゅうり 1本
- ・油 大さじ2
- ・トマト 1個
- ・砂糖 小さじ1
- ・塩 小さじ1/3
- ・しょうゆ 小さじ1

##### <作り方>

- ①とうがんはいちょう切り、きゅうりは半月切、トマトは角切りにする。
- ②とうがん、きゅうりをさっと茹でる。
- ③煮立たせた調味料と和える。

### <今月の行事>

- 6(金) 七夕メニュー  
5歳 カレー作り
- 13(金) 4歳 ジュース作り
- 19(木) いくこレストラン
- 26(木) 誕生会



### 食育計画

- ①お腹がすくリズムのもてる子ども
- ②食べたいもの、好きなものが増える子ども
- ③一緒に食べたい人がいる子ども
- ④食事づくり・準備にかかわる子ども
- ⑤食べ物を話題にする子ども