



食育だより7月

令和6年7月1日
西国分寺保育園
園長 奥野 かよ
調理室 小町 松林
大平 小林

日差しも徐々に強くなり、蒸し暑い日が続く季節となりました。暑いと食欲が減退してしまいますが、食事をきちんと食べていないと暑い夏を乗り切る体力がつきません。熱中症にならない為にも、十分な水分補給と朝・昼・夕の3食をしっかり摂りましょう。

七夕の索餅さくべい

七夕にはそうめんを食べる風習がありますが、そのもとになったのは索餅（さくべい）というお菓子です。小麦粉を練ったものを、縄のように細長くねじったかりんとうのようなお菓子で、日本には奈良時代に伝わったといわれています。



***保育園では5日（金）のおやつに「七夕そうめん」を提供します。**

冷たいもののとりすぎに注意



夏は冷たい飲みものやアイスクリームなどをたくさんとりたくなります。しかし、冷たいものをとりすぎると胃腸が冷えて消化機能が低下し、腹痛や下痢を引き起こすことがあります。冷たいもののとりすぎに注意しましょう。

<かじきの風味焼き>

★材 料★ (大人2人、子ども2人)

- ・かじき 6切 (1切 50g位)
- ☆生姜汁 4g (小さじ1/2)
- ☆みりん 6g (小さじ1)
- ☆醤油 10g (小さじ1と1/2)
- ・小麦粉 15g (大さじ1と1/2)
- ・青のり 少々
- ・油 12g (大さじ1)

鶏肉や豚肉で作るのもおすすめです

「かじきの風味焼き」はお弁当デーのレシピの一つです。



★作り方★

- ①☆を合わせ、かじきを15～20分漬け込む。
- ②小麦粉と青のりを混ぜる。
- ③①に②をまぶし、余分な粉を落とす。
- ④天板に並べ上から油をかけて、170℃に予熱したオーブンで10～15分焼く。

*ご家庭のオーブンで温度や時間を調整ください。

<食事の展示について>

7月1日（月）～9月30日（月）の期間、気温が高くなるため食品の臭い等の衛生面を考慮し、昼食のみ写真での展示とさせていただきます。