

2025年 7月 きゅうしょくだより

♪たべものくいず

なんというなまえの“おやさい”でしょう？



♪ヒント♪

いつもたべているのは
きいろくてあま〜いつぶの
ところ。
みどりのおようふくにつつま
れているんだね。

今月の行事料理：七夕

「天の川カレー、七夕そうめん」

「七夕うどん(米粉)」※アレルギー献立の場合

<7(月)の献立：昼食、午後おやつ>

☆どうして7月7日なの？

旧暦7月7日に天の川をはさんで、織姫と彦星が一番輝いているように見えたことから、

この日を1年に1度のめぐりあいの日と、中国で考えました。

給食では、天の川を意識して盛りつける
“天の川カレー”を提供予定です。



☆七夕そうめん～そうめんを七夕に食べる理由～

“そうめん”を機織りの糸に例え、他の具材も入れた汁物を午後おやつで提供予定です。そうめんの前身である「索餅(さくべい)」の起源に由来して、様々な理由があります。

・1年間を無病息災で過ごすための健康祈願

・邪気を追い払うため

・旧暦でいう7月7日は「秋」であることから原料の小麦収穫を神様に報告するため などなど。

背景を知ると、より味わい深くなるかもしれませんね。

※アレルギー献立では、そうめんを「米粉から作ったうどん」に代用して提供します。 ※由来等には諸説・地域差があります

「たべものクイズ」のこたえは、

「とうもろこし」でした！うえのほうについている“おひげ”は、きいろいつぶのかずとおなじなんだって。おひげがたくさんあると、つぶもたくさんあるということだね。



☆暑い夏を乗り切ろう☆

とうとう夏の到来です。しっかり食事・水分・塩分をとり、今年の夏も乗りきりましょう。暑い夏を過ごすコツを紹介しますので、ぜひ試してみてくださいね。



「朝・昼・夕、1日3度の食事をとろう」

特に朝食は1日のはじまりにもなり、体のリズムを整えるために欠かせません。

「合言葉は、糖質＋ビタミンB1」



糖質はエネルギー源に、ビタミンB1はその糖質を効率よくエネルギー源へ変化させるために必要な栄養素です。

ビタミンB1は、豚肉や豆類に多く含まれています。

そのため……“ご飯”だけで食べるのではなく、炒めた豚肉と一緒に食べたり、枝豆を混ぜておにぎりにしたり、納豆かけごはんにしてもいいでしょう。

※枝豆を食べる時は…誤嚥に気をつけて

すりつぶしたり、刻んでから食べさせてください。



時間がない中で「しっかり食事をとろう」「朝が大事」と言われても……そんな時はぜひこの合言葉を思い出してください。

無理は禁物。息抜きもしながら夏を乗り切りましょう。



おうちでつくってみよう！

< 10・24(木) 午後おやつ >

★鉄分強化！！納豆も食べやすい！！

「こごかな納豆チャーハン」

※目安：幼児1人分

米 30g・挽きわり納豆 8g・食べる小魚 3.5g・人参 10g

ごま油 1g・塩 0.1g・しょうゆ 0.5g

(1) 油を熱して、小魚・人参を炒める。

(2) 納豆も加えて炒める。

(3) ごはんを加えて、さらに炒める。

(4) 調味料を入れて、味を調える。

お子さまクッキングポイント♪

♪お米を研ぐ ♪人参の皮むき

♪小魚を手で細かくする ♪調味料を混ぜる

♪盛り付ける

