

7月・給食だより

立場らびっと保育園

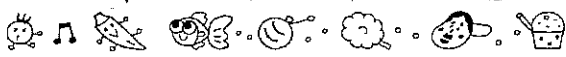
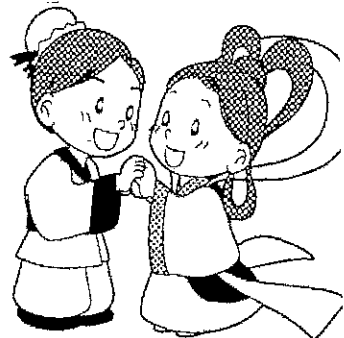
暑い夏の到来です!!
規則正しい生活と栄養バランスのよい食事を
とり睡眠をたくさんとりましょう!!
十分な水分補給も忘れずに!!



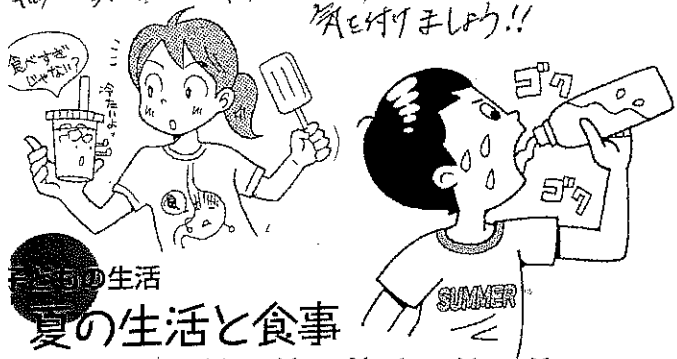
今日の献立に「農家さんのカレー」が
入ります。
地元の農家の農家さんのご好意により
園に新鮮なとろろ野菜が登場
します。
エビさんには食育の一環として、様々
夏野菜を洗ってあげます! おたのみに!

七夕のいわれ

七夕は旧暦7月7日の行事で五節供の1つで、
天帝の娘織女(こと座のヴェガ)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。
日本の農村には、棚機女という巫女が水辺で神の
降臨を待つ「禊ぎ」という行事があり、また収穫
祭/盂蘭盆(旧7月15日)の準備など古い民間
信仰が、星をながめ祭壇に針などをささげて工芸
の上達を願う中国の宮廷の祭り、乞巧奠とが混合
したものとされています。タナバタの読みは棚
機からきています。



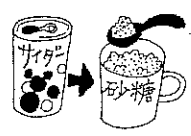
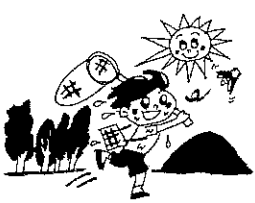
蒸し暑い毎日が続いていますね、冷たいものの食べ過ぎは
胃を冷やさないように!!



子どもの生活 夏の生活と食事

夏のからだと飲みもの

暑い夏には、子どもは全身汗びっしょり
になることもありますし、寝苦しい暑
い夜、ひと晩で大量の水分が汗として失
われます。
そこで水分の補給が必須となります。
水分を補給する際は砂糖を摂り過ぎない
ように注意しましょう。清涼飲料には予
想外に多くの砂糖が含まれています。種
分の体内での処理にはビタミンB₁が大量
に消費されます。ビタミンB₁が不足する
と、処理できない糖分が疲労物質の乳酸
になり、疲れやすくなります。
暑い、汗をかき、喉が渇く、疲れた、
どろどろ、甘い飲みものを飲み過ぎると
かえって、疲れをひきおこすことにな
りかねません。水分補給には麦茶や香茶な
どが望ましいでしょう。

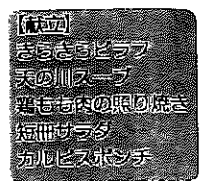


家でできる行事食

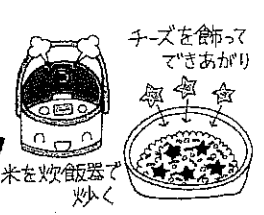
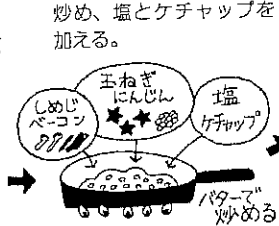
子ども: 1人分

- きらきらピラフ
米……………50g
水……………60cc
玉ねぎ……………10g
にんじん……………5g
しめじ……………10g
ベーコン……………10g
バター……………2g
塩……………0.3g
ケチャップ……………10g
チーズ……………5g

【作り方】
①米は洗ってザルにあげておく。
②玉ねぎ、にんじんは型で抜き、くずもみじんに切っておく。
③しめじは縦にさき、ベーコンは細切りを発注する。
④バターを量半分で①を炒める。
⑤残りのバターで③と②を炒め、塩とケチャップを加える。



⑥④と分量の水で炊飯器で炊き、沸騰したら⑤のをせて炊き上げる。
⑦⑥をよく混ぜ、型で抜き、星に抜いたチーズを飾る。



- 天の川スープ
水……………120cc
昆布……………0.5g
削り節……………2.5g
はんぺん……………15g
にんじん……………15g
春雨または葛きり……………2g
青菜……………10g
しょうゆ……………2g
塩……………0.5g

【作り方】
①だしをとり、星型に抜いた具と適当な長さで切った春雨または葛きりに加え、しょうゆ、塩で調味し、茹でた青菜を最後に加える。



- 鶏もも肉の照り焼き
鶏もも肉……………50g
しょうが……………2g
しょうゆ……………3g
酒……………1g
みりん……………3g

- 短冊サラダ
大根……………15g
にんじん……………6g
きゅうり……………20g
しょうゆ……………2g
三温糖……………0.5g
酢……………1g
ごま油……………0.5g

- カルピスポンチ
メロン……………10g
すいか……………10g
もも缶……………5g
みかん缶……………5g
さくらんぼ……………5g
水……………50cc
三温糖……………5g
カルピス……………10g