

7月 きゅうしよくだより

社会福祉法人 南河学園
附属国分保育園

7月7日は七夕まつり

7月7日は「七夕」です。

織姫と彦星が年に一度、天の川を渡って会うというロマンチックなお話が有名ですね。

この星まつりの行事は、中国から日本へ伝わってきました。また、日本には昔から麦の収穫祭(祖霊祭)があり、この2つが結びついているのが今の七夕の行事です。

6日の夕方に飾りつけをし、7日の朝に川や海へ流す七夕流し(七夕送り)を行う習いになっています。



～七夕の行事食～

☆ 素麺(そうめん)

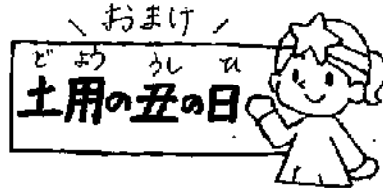
天の川に見立てて、七夕には素麺を食べる風習があります。

飢饉(ききん: 農作物が十分に実らず、食物が欠乏して人々が飢え苦しむこと)と疫病の救済を願い、つくられたものが素麺の起源とされています。

土用とは、次の季節に代わる18日間のことです。夏のイメージが大きいですが、実は春土用、夏土用、秋土用、冬土用とどの季節にも存在しています。

この時期に栄養満点である鰻を食べると暑さに負けない丈夫な体をつくるという風習があり、この他にもうどん、梅干し、瓜などの「う」がつく食べ物を食べると夏バテしないと言われています。

7/19(土)・7/31(木)



✿ 食欲と意欲はつながっています ✿

「食べたい」と思う気持ちと「やってみたい」と思う気持ちは大切な1つの働きです。

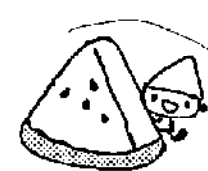
楽しい雰囲気 → もっと食べたいね!
→ やってみようかな!

ごはんを完食できた! → 成功体験が増え
遊びや生活への意欲もアップ!

ご家庭でも
「楽しく食べる」「できにね!」
を大七かにしてみてくださいね

7月 きゅうしよくだより

社会福祉法人 南河学園
附属国分保育園



旬の夏野菜を食べよう



夏野菜の特徴

夏に必要な水分とビタミンをたっぷり含んでいて暑さで弱る胃を刺激し、消化を助け、血管を強めのぼせを冷やす働きをもっています。また、この時期の果物は利尿、整腸、発汗作用などを促すため、

生理的にも必要食材です。

トマト



西洋のこむぎに、

「トマトが赤くなると医者が青くなる」

「トマトのある家に胃病なし」とあるように

ビタミン・カリウム等 栄養がぎっしりと詰まっています!

きゅうり



実は約95%以上が水分で暑い夏の水分補給にぴったり! 体を冷やす効果があります。



なす

油との相性が抜群! 炒め物や揚げ物にすることで栄養が体に吸収されやすくなります。



ピーマン

加熱に強く、タンドリーチキンやスープにすると、栄養をしっかりと摂れます!

夏野菜を使って大人気メニュー

かぼちゃのグラタン

【材料(子ども4人分)】

- ・かぼちゃ ... 120g (中サイズ約1/8個)
- ・ベーコン ... 40g (約2枚)
- ・たまねぎ ... 100g (約1/2個)
- ・にんじん ... 30g (約5cm分)
- ・しめじ ... 30g (約1/4株)
- ・マカロニ ... 30g
- ・ホワイトソース
- ・小麦粉 ... 大さじ1
- ・バター ... 10g
- ・牛乳 ... 120ml
- ・食塩 ... ひとつまみ
- ・とろけるチーズ ... お好みで
- ・パン粉 ... お好みで

【作り方】

- ① 下ごしらえ
かぼちゃは種とわたを取り、小さく切る。
たまねぎ、にんじん、しめじ、ベーコンも食べやすい大きさに切る。
マカロニは茹でてやわらかくする。
- ② かぼちゃを耐熱容器に入れ、電子レンジ600Wで3~4分(やわらかくなるまで)加熱する。
にんじん、しめじも同様に加熱し、やわらかくしておく。
- ③ ホワイトソースをつくる
フライパンにバターを溶かし、ベーコン→たまねぎの順に炒める。
火が通ったら小麦粉をふき入れ、軽く炒め牛乳を少しずつ加え、なじませるように混ぜる。
- ④ 食塩で調味し、にんじん、しめじ、マカロニ、最後に削れやすいかぼちゃを加え、とろけをみる。
- ⑤ ④を耐熱容器に移し、チーズ・パン粉をのせ220℃で10分焼いたら完成!