

# 給食だより

アップルナースリー保育園

7月  
July



## ～七夕と土用の丑の日～



★ 7月7日は七夕 ★

七夕は織姫と彦星が1年に1度だけ、天の川で会える日で「再会」という願いをかなえます。人々は「二人のように願い事がかないますように」と、短冊に様々な願い事を書いて笹の葉に飾るようになりました。冬でも緑を保ちまっすぐ育つ生命あふれた笹や竹には、昔から不思議な力があると言われています。

七夕にそうめんを食べるのは、そうめんを天の川や織り糸にみたてて、願い事を込めるためです。元々は中国から伝わった「素餅」が変化したもので、無病息災を願って食べられています。

★ 7月19日と7月31日は土用の丑の日 ★

土用の丑の日は、夏バテをしないように、精のつく物を食べるようになり、「土用うなぎ」「土用しじみ」などの言葉ができるようになりました。「丑」にちなみ「う」のつくものを食べ、夏に負けないようにする習慣です。

→うなぎ、うどん、梅干、瓜(スイカ・きゅうり、冬瓜)など...

★園では、七夕集会に合わせて、七夕そうめんや三色ゼリー、土用の丑の日(イワシの蒲焼丼)、夕涼み会前日にはお祭りメニュー。その他にも旬の夏野菜をふんだんに使用したメニューを提供します。お楽しみに。



## ～水分補給はこまめに～



子どもは大人に比べて身体の水分量の割合が多いので、脱水症を予防するためにも、水分補給が重要です。子どもが欲しがらなくても、起床時や就寝時、運動前後や入浴前後、遊びに行く前後など汗をかくのでこまめに水分補給することが大切です。

＜水分補給のポイント＞

☆水分補給には水や麦茶などノンカフェインのお茶がおすすめ。

☆ジュースやスポーツドリンクは糖分が多いので飲みすぎに注意。

☆食べ物からの水分補給はみそ汁やスープなどの汁物、野菜や果物がおすすめ。

## ～ 保育園の人気メニュー ～



### オクラのおかか和え

＜作り方＞

＜材料・大人2人子ども2人分＞

オクラ6～8本(60g)

大根 1/4本(180g)

人参 1/4本(30g)

★しょう油小さじ2

★砂糖小さじ1

★かつお節一つまみ(2g)

- ① 大根・人参は皮をむき、千切り。  
(オクラに合わせてコロコロサイズでも可)
- ② それぞれの野菜を茹でて水を切る。
- ③ オクラはへたと先端を切り落とし輪切りに切る。
- ④ ★を合わせて、野菜に混ぜ味の調整したら出来上がり。

オクラは生で食べられる野菜です。園ではオクラを茹でて提供しています。オクラの下処理や茹で方を変えるだけで鮮やかな色合いでおいしく食べられます。

【下処理のしかた】

オクラにはピンと立った産毛が密集しています。産毛を取り除くには、まな板の上で塩をまぶし(オクラ1パックに小さじ1の塩)軽くまな板にこすりつけるようにコロコロ転がします。(板ずり)全体に塩が行き渡ったら板ずり完了。

オクラは加熱時間が短ければシャキシャキ、長ければトロリとした食感になり、どちらかにするのはお好みになります。

