

# 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～

### ★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。

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。また暑い時期にさっぱりとし食べられるため、夏の健康を願う意味も込められています。

園では、昼食に七夕そうめん、午後おやつに三色の七夕ゼリーを提供します。

### ★7月26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様になりました。「丑」にちなみ「う」のつくものを食べ、夏に負けずにする習慣です。

→うなぎ、うどん、梅干、瓜(スイカ・きゅうり、冬瓜)など...



園では、ウナギの代わりにイワシの蒲焼丼を提供します。

また、夏祭り(夕涼み)前にお祭りメニューとして焼きそばに唐揚げ、旬のとうもろこしやスイカを提供いたしますのでお楽しみに。



## ～夏バテ防止～



夏バテは暑い日に自律神経の乱れや水分・栄養不足によって体がだるくなる状態です。予防には以下の3つをまもり、暑さに負けない体づくりをサポートすることが大切です。

★喉が渇く前に水を飲もう...遊んでいる時や外に出る時は喉が渇いていなくてもこまめに水分補給が大切です

★ご飯をもりもり食べよう...野菜や肉、魚をバランスよく食べてパワーをチャージしよう。冷たい物ばかり食べるとお腹がびっくりしてしまいます。

★夜はぐっすり寝よう...たくさん遊んだ体を休める為に、夜はしっかり寝て疲れをとることが元気のポイントです。



## ～ 保育園の人気メニュー ～

### ココアケーキ

<材料・大人2人子ども2人分> <作り方>

- |                 |   |
|-----------------|---|
| バター 20g         | ① バターを電子レンジで溶かす。ボウルに卵を割りほぐして、●と溶かしたバターを混ぜる。 |
| 卵 1個            |   |
| ●ピュアココア 40g     | ② オーブンを180℃に予熱しておく。アルミカップ4個に①を流し入れ、鉄板におく。   |
| ●砂糖 大さじ3杯       |   |
| ●牛乳 大さじ3杯       | ③ オーブンに入れて20分焼き、つまようじを刺して生地が付かなければ出来上がり。    |
| ●ホットケーキミックス 80g |   |

ホットケーキミックスを使うことで簡単に作ることが出来ます。ココアケーキをお子様と一緒にホイップクリームや果物で飾り付けを楽しめます。ぜひご家庭でもお試しください。