

きゅうしよくだより

7月

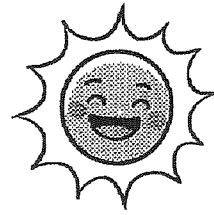


牛窓ルンビニ保育園
令和4年 7月

夏野菜をたべましょう！！

夏野菜とは、夏が旬の野菜のことで、ピーマンやトマト、なす、きゅうり、かぼちゃ、オクラ、えだまめ、とうもろこしなどがあります。

旬の野菜は、そうでない時に収穫したものよりおいしくて栄養価が高いのも特徴です。おいしい旬の野菜を食べて暑い夏を乗り切りましょう。



苦手な野菜や食べ慣れてないものであっても、自分で栽培したり調理をしたりすることで、食べ物への興味・関心を高めることができます。ぜひ親子で一諸に栽培や調理をしてみてください。

ピーマン 	トマト 	なす 	きゅうり
かぼちゃ 	オクラ 	えだまめ 	とうもろこし

～夏野菜のよいところ

夏野菜は水分が豊富です。汗をかいて体の水分を失いがちな夏には、水分が豊富な夏野菜がぴったりです。夏野菜には水分の他にも、カロテンやビタミンC、体の中の塩分を排出してくれるカリウムや便秘の予防に役に立つ食物繊維が多く含まれています。また、トマトには抗酸化作用のあるリコピンが、なすにはナスニンなどの体に良い成分が多く含まれています。



☆夏バテ予防のポイント☆

夏バテは、暑さで体がだるくなったり、食欲がなくなったりすることを言います。夏バテ予防には、暑くなる前から規則正しい食事と十分な睡眠をとることが大切です。食欲がない時は、のどごしがよい食べ物やレモンなどのかんきつ類を料理に使ってみてください。夏を元気にすごしましょう。

土用の丑の日

夏の土用は立秋前のもっとも暑い時期です。今年は7/23(土)と8/4(木)が土用の丑の日になります。昔から夏の土用の丑の日に、栄養豊富なうなぎを食べて夏バテ予防をしていたといわれています。また、丑の日にはうどんや梅干しなどの「う」のつく食べ物を食べると体によいと信じられていました。

7月7日は七夕

七夕は、織姫と牽牛(彦星)が1年に一度、天の川を渡って会える日で、中国の伝説がもとになった行事です。

この日には、願いを短冊に書いて笹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。



★そうめん南瓜の中華和え(旬の野菜レシピ)

材料	分量	作り方(幼児1人分)
そうめん	65g	① そうめん南瓜のヘタを2cmほど落とし、3cmの輪切りにし、熱湯に塩少々を加え10分ほど茹でる。茹でたら冷水にとり、中をほぐしてとる。 ② きゅうりを千切りにし、にんじんも千切りにしてさっと茹でる。 ③ 塩、ごま油、いりごまを混ぜ合わせておく。 ④ ボールに①のそうめん南瓜と②のきゅうりとにんじんとコーンを入れ、③の調味料を加え、混ぜ合わせる。
にんじん	10g	
きゅうり	10g	
塩	0.5g	
コーン	7g	
ごま油 いりごま	2g 1g	

日	曜	献立名	朝おやつ	3時のおやつ	家庭でとってほしいもの
1	金	パン ジャが芋とウインナーのグラタン ジャム(3上) シーザーサラダ グレープフルーツ	オレンジ 牛乳	クールゼリー 牛乳	野菜類
2	土	わかめうどん オレンジ	ハーベスト 牛乳	レモンケーキ 牛乳	野菜類
4	月	麦ごはん 肉豆腐 小松菜とツナの和え物 じゃが芋のゆかり和え オレンジ	フルーチェ	海老せん 牛乳	きのこ類
5	火	麦ごはん 魚の照り焼き 切干大根の煮物 さつま汁 バナナ	マカロニきな粉 牛乳	小松菜レーズン 蒸しパン 牛乳	芋類
6	水	ごはん イカのかりん揚げ 法蓮草とわかめのサラダ ピーマンとじゃが芋の炒め物 メロン	ジャムサンド 牛乳	枝豆 牛乳	大豆製品
7	木	七夕寿司 すまし汁 七夕ゼリー	バナナ 牛乳	星食べよ 牛乳	野菜類
8	金	そうめん 鶏しそ天ぷら オレンジ	Caウエハース 牛乳	スナックパン 牛乳	緑黄色野菜
9	土	タコライス グレープフルーツ	クッキー 牛乳	かりん糖 牛乳	野菜類
11	月	麦ごはん 豚しゃぶサラダ マッシュポテト レバーのカレー煮 オレンジ	ミニゼリー 牛乳	人参ケーキ 牛乳	きのこ類
12	火	麦ごはん ひじき入り厚焼き玉子 バナナ とうもろこしのかき揚げ 法蓮草とキノコのソテー	パン缶 お茶	手作りオレンジゼリー 牛乳	野菜類
13	水	ごはん 鶏肉のケチャップ焼き 和風サラダ 冬瓜ポターージュ グレープフルーツ	シガーフライ 牛乳	フルーチェ	大豆製品
14	木	ごはん 魚のゆかり焼き 小松菜の炒め物 オクラの酢の物 (3上・牛乳)バナナ	鉄分強化トースト 牛乳	すいか 牛乳	野菜類
15	金	麦ごはん 豆腐と茄子の揚げ浸し スパゲティーサラ ナムル風煮浸し グレープフルーツ	飲むヨーグルト	甘食 牛乳	海藻類
16	土	冷やしうどん オレンジ	マリービスケット 牛乳	レーズンパン 牛乳	野菜類
19	火	ごはん 南瓜のコロッケ ひじきのミルクィーサラダ きくらげと玉子のスープ オレンジ	コーンフレーク 牛乳	ケーキ 牛乳	緑黄色野菜
20	水	冬瓜の混ぜごはん ぎせい豆腐 干草煮 煮豆 バナナ	プルーン お茶	バタースティックパン 牛乳	魚類
21	木	ごはん 魚のオランダ揚げ チーズポテト そうめん南瓜の中華和え グレープフルーツ	バナナカステラ 牛乳	ミロのパウンドケーキ 牛乳	きのこ類
22	金	夏野菜カレー ツナサラダ チーズ(3上) すいか	動物ビスケット 牛乳	芋けんぴ 牛乳	野菜類
23	土	茄子のミートスパゲティー オレンジ	ビスコ 牛乳	クッキー 牛乳	緑黄色野菜
25	月	ごはん ミートローフ マカロニサラダ 豆苗炒め オレンジ	Caウエハース 牛乳	バウムクーヘン 牛乳	きのこ類
26	火	ごはん カレー肉じゃが ちりめん胡麻和え 法蓮草の中華サラダ バナナ	海老せん お茶	ぼたぼた焼き 牛乳	野菜類
27	水	麦ごはん お好み焼き玉子焼き じゃが芋のそぼろ煮 トマトとブロッコリーのサラダ	きのこ豆 牛乳	とうもろこし 牛乳	大豆製品
28	木	ごはん 魚のフリッター ツナピーマン 冬瓜とオクラのスープ バナナ	みかん缶 お茶	芋けんぴ 牛乳	野菜類
29	金	夏野菜ピザ パスタ イタリアンサラダ グレープフルーツ	芋けんぴ 牛乳	アイスクリーム Caウエハース 牛乳	海藻類
30	土	ジャージャー麺 オレンジ	一口カステラ 牛乳	チョコイス 牛乳	野菜類