



# 7月 給食だより

令和4年7月1日発行  
両国・なかよし保育園 栄養士

日に増して暑くなってきました。気温が急に上昇するこの時期は、体が暑さに慣れていないため「熱中症」が多く発症します。暑さで食欲がわきにくい日もあると思いますが、しっかり栄養を摂るように心がけましょう。こまめに水分補給を行い、「熱中症」「夏バテ」を防ぎましょう。



## 七夕そうめん

そうめんの原型とされる「索餅」(さくべい)は中国から伝わった麺料理で小麦粉と米粉を水で練り、塩を加えて縄状にしたものです。



7月7日に索餅を供えると“無病息災”に良いと言われています。時代を経るとともに索餅がそうめんに変わっていき、現代に至るまで風習として残されています。



## にゅうめん (おやつ)

【材料 子ども5人分】

- ◎かつお出汁…350ml
- ◎鶏もも肉…50g
- ◎干し椎茸…3g
- ▲みりん…小さじ1
- ▲塩…小さじ1/2
- ▲しょうゆ…小さじ1と1/2
- ◎ほうれん草…15g



【作り方】

- ①干し椎茸は水で戻し、食べやすい大きさに切る。
- ②かつお出汁に鶏もも肉と干し椎茸を入れて加熱する。灰汁が出てきたら取り除く。▲の調味料を加えて味をととのえる。
- ③ほうれん草は茹でて水気を絞り、1cm幅に切る。
- ④そうめんを茹でて器に盛り、②の汁とほうれん草をトッピングして出来上がり。

## ～食事の正しい姿勢～

ご家庭でも確認してみましょう

肘、腰、ひざが  
90度になると良いです



# た だ し い し せ い で た べ よ う

## ～正しい姿勢のポイント～

- 1.机に向かって真っ直ぐに座る
- 2.足は床につける
- 3.食器を手に持って食べる

## ★ 食育集会 ★

### 6月のテーマ【三色食品群について知ろう】

6月の食育集会では三色食品群レンジャー達が遊びに来てくれました。赤、黄、緑の食品群に分けてそれぞれの働きについて知りました。途中で“ばいきんの悪者”が登場しましたが、給食に出てくる食材を三色に分けて無事に退治することができました。給食の時間には三色の食材を確認する姿が見られました。

