# 給食だより

7がつ号/2025

梅雨の合間のまぶしい日差しに夏を感じるこの頃です。急に暑くなるので体調を崩しがちになります。食事はしっかりとって、水分補給もこまめにしましょう。

## 七夕にそうめん

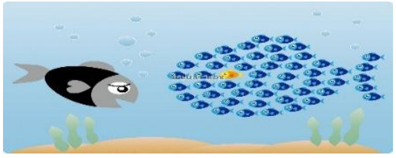
平安時代、「七夕にそうめんを食べると大病にかからない」として、7月7日にそうめんを食べる風習が宮中に広まり、次第に一般にも普及したと伝えられています。また、真夏に弱った体をいたわるために、消化のよいそうめんを食べる習慣がうまれ、お中元にそうめんを贈るようになったという説もあります。そうめんを食べるときは、麺だけでなく、卵や鶏肉、野菜をトッピングして栄養を補いましょう。
おやつには「さくべい」というお菓子を毎年提供しています。さくべいは、そうめんのルーツの小麦粉料理といわれているものです。古代中国に「7/7」にさくべいを食べると1年間、無病息災で過ごせるという伝説があるそうです。

さくべい・・小麦粉と米粉を混ぜ合わせ、縄状にして揚げたものです。きな粉をかけたり、青のりを混ぜたりと、アレンジ豊富にできるお菓子です。

～今月の食育活動～
乳児クラス・・野菜洗い
ひまわり組・・トマト収穫し調理

## 栄養豊富な魚を食べよう

「うちの子魚が嫌いなのよね・・・」そんな悩みはありませんか？魚には子供の成長をサポートする栄養素が豊富に含まれています。
今の時期は、「あじ、かんぱち、すずき、きす、」などです。



魚は成長、発達を助ける栄養素が豊富です。
- 良質なたんぱく質/体を作り健康を維持
- DHA,IPA/脳や神経の発達に必要な成分
  学習能力、記憶力向上
- カルシウム・ビタミン C/骨の成長を促進し、
  丈夫にする

## こんな工夫で食べやすく！

臭みをやわらげて食べやすくしたり(水洗いして血液をとりのぞく、酒の風味活用、塩をふりかけておく)など調理法の工夫も大事です。

こっこで人気のお魚メニューを紹介しますね！

「かじきのカレー揚げ」
小麦粉に水、カレー粉を加えた衣をかじきにつけ揚げる(パン粉をつけても OK)

「いわしのかば焼き」
3枚おろしにしたいわしを片栗粉の衣をつけオーブンで焼く(揚げても OK)かば焼きの甘だれをつける

「かじきのみそマヨ焼き」
みそ、みりん、酒をあわせた調味液につけ、オーブンで焼く、最後マヨネーズを上にぬり、焦げ目がつくくらいに再度焼く(梅を混ぜてもさっぱりとして人気です)

キッズルームこっこ保育園