



清水台幼稚園

平成28年

小規模保育 つぼみ

# 7月 食育通信

梅雨に入りじめじめした天気が続いていますが、これから訪れる夏に向けて、しっかり栄養と睡眠をとって暑い夏を乗り越えましょう。また熱中症になる危険性も高まるのでこまめに水分補給を行いましょ。

## 七夕になぜそうめんを食べるのか？

- ・そうめんを天の川に見立てている
  - ・栄養が豊富なそうめんを食べて夏に向けて体力を付ける
  - ・小麦の収穫を神様に報告する...などなど
- 様々な言い伝えがあり、色々な想いの元、そうめんが食べられています。

実は七夕にそうめんを食べるようになったのは、平安時代からだそうです。当時食べられていたのは、索餅(さくべい)という、中国から伝来した麺料理。小麦粉と米粉を混ぜて作る麺だったと言われています。この索餅は中国から伝来してきたものなのですが、中国の故事で、**索餅を供えると流行病にかからない**という言い伝えがあり、それにあやかって、七夕の行事食として日本にも根付いていきました。

七夕のそうめんにはいろいろな言い伝えがありますね。給食でも七夕メニューを取り入れます！

### 7/7は七夕メニュー



- ☆七夕そうめん
- ☆星形コロッケ
- ☆ミニおにぎり
- ☆キラキラゼリー



## 今月の世界の料理は？



### 中華料理

- ・油淋鶏
- ・トマトときゅうりの中華サラダ
- ・わかめスープ
- ・杏仁豆腐風(☞牛乳を寒天で固めて作ります)



### 5/26 ハワイアン料理

- ・「パンケーキおいしかった」
  - ・「ハンバーグおいしかった」
- キャベツとハンバーグと一緒に食べるのが難しそうな子でしたがみんなちゃんと食べてくれました！



### 6/17 韓国料理

- ・「チヂミおいしかった」
  - ・「トッポギ初めて食べた」
  - ・「きなこのやつおいしかった」
- などおいしく食べてくれました！



6/13 ささみときゅうりの酢の物  
年中さんがささみをほぐすのを手伝ってくれました！みんな簡単だったのかたくさんのささみをほぐしてくれました。



6/13 キャベツのスー  
年少さんがスープのキャベツをこんなにたくさんちぎってくれ野菜が苦手な子でたくさん食べてくれ



### 今月の予定平均摂取量

エネルギー	たんぱく質	脂質	カリウム	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2
417kcal	15.6g	10.6g	538mg	82mg	1.8mg	152ug	0.29mg	0.18mg
440kcal	17.8g	13.9g	596mg	246mg	1.5mg	168ug	0.21mg	0.34mg
ビタミンC	食物繊維	食塩						
27mg	3.1g	2.2g	清水台幼稚園					
20mg	2.8g	1.8g	小規模保育 つぼみ(おやつ含む)					





ープ  
り  
も  
ました  
も  
ました！

