



食育通信



七夕の季節がやって来ましたね。色とりどりの短冊に願い事を書いて笹に結ぶ、子どもたちにとっては楽しい行事の一つです。日本の伝統を子どもたちに伝え、夏のひとときを家族みんなで楽しみましょう。

七夕の由来

昔の人が、織物の上手な織姫のように「物事が上達しますように」と、お願い事をしたのが始まりと言われています。また、織物や天の川をそうめんに見立てて、七夕の日にはそうめんを食べる風習があります。

卵は錦糸にすると華やかに。
たんぱく質も摂れます。

人参のカロテンは、皮膚や
粘膜を健康に保ちます。
星型に抜くと可愛さもUP♪

そうめんは1分30秒~2分
さっと湯がくのが美味しさの
コツです。

オクラのネバネバは、
整腸作用がありコレステロールを
排出します。

トマトやきゅうり、エビなどを
入れても綺麗で美味しい
です(^ ^)
子どもたちの願い事が
叶いますように☆彡



夏バテ予防の食事



暑い日が続くと、夏バテを起こしやすくなります。食事を通して夏バテ予防を心掛けましょう。

夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素

- ★たんぱく質(卵・肉・魚・乳製品)
- ★ビタミンB1(豚肉・枝豆・豆腐)
- ★ミネラル(海藻・夏野菜・果物)

落ちた食欲を取り戻す味つけ

- ★カレー粉⇒スパイスで食欲増進
(夏野菜カレーなどに)
- ★酢やレモン⇒さっぱりして食べやすい
(夏野菜のマリネなどに)



夏野菜や果物は、火照った
体の熱を冷やしてくれるので
積極的に食べましょう。



4.5.6月のお誕生日会のおやつ
かたつむりクッキー



夏越し献立

- ・夏越しごはん
- ・ちくわの煮物
- ・麩と三つ葉のすまし汁
- ・水無月

残り半年の健康と
厄除けを祈願する
食事です。

6月の実施栄養量

小規模保育園つぼみ(赤色)

清水台幼稚園(青色)おやつなし

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩
433kcal	14.8g	12.1g	164mg	1.7mg	3.4g	1.8g
407kcal	15.2g	16g	93mg	1.8mg	3.7g	2.2g

7月の予定栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩
441kcal	16.2g	13.1g	184mg	1.4mg	3.1g	1.8g
396kcal	14.9g	10.3g	76mg	1.5mg	3.2g	2g