



食育通信



いよいよ夏本番！夏は暑いからといって、冷たい飲み物やあっさりした麺類など偏った食事で済ませてしまいがちです。食欲がなくても1日3食、胃に負担がかからない消化の良いバランスのとれた食事を心掛けましょう。

7/7 セタメニュー



セタそうめん・鶏天・バナナ

7/10 お誕生日会



レモンのチーズケーキ

お盆には精進料理を

行事の由来

お盆は祖先の霊をまつる行事です。きゅうりやなすに割り箸を刺して飾る物は馬や牛とされ、先祖が天から帰ってくる際に乗る物を表しています。

お盆の行事食

お盆には、肉や魚を避け、野菜・穀類・山菜・豆類などを中心とした精進料理を食べます。精進料理は、ビタミンやミネラルなどを多く含むので、健康維持にも役立ちます。



手作りおやつ

つぼみや預かり保育の子どもたちに提供しているおやつをご紹介します。とても簡単に出来るので、夏休みにお子さんと一緒に作ってみてください♪

◇麩ラスク◇ 約4人分

焼き麩 30g、バター40g、砂糖 25g

<作り方>

- ①バターをレンジか湯煎で溶かしておく。
- ②ボウルに麩を入れ、①を上から回し掛け、手早く混ぜる。
- ③↑に砂糖を振り掛けて、まんべんなく混ぜる。
- ④180℃に予熱したオーブンで約8分焼く。



◇型抜きクッキー◇ 約15枚分

バター（マーガリンでも可）50g、砂糖 30g、牛乳大さじ1、薄力粉 100g（ふるいにかけておく）

<作り方>

- ①バターを室温に戻して軟らかくし、砂糖を入れて泡だて器ですり混ぜる。
 - ②牛乳を加え、よく混ぜる。薄力粉を加え、ヘラで切るように混ぜる。
 - ③ビニール袋に入れ、厚さ4mm程度にのばし、冷蔵庫で30分以上寝かせる。
 - ④袋を破り、好みの型で抜き、オーブンシートを敷いた天板に並べる。
 - ⑤180℃に予熱したオーブンで10～15分焼く。
- ★ココア・抹茶を入れて味を変えたり、型を使わずに好きな形で作ってみるのもいいですね！



☆7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
530 kcal	19.4 g	14.2 g	209 mg	2.3 mg	4.4 g	2.0 g
422 kcal	15.9 g	10.8 g	76 mg	1.6 mg	3.7 g	2.0 g

☆8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
451 kcal	17.2 g	11.0 g	189 mg	2.2 mg	3.5 g	1.7 g
497 kcal	18.8 g	14.2 g	93 mg	1.9 mg	4.3 g	1.8 g