

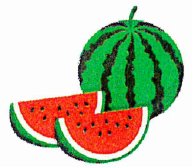


食育だより



【7月のテーマ】 いろいろな食べ物

【食育目標】 ○今日の献立や食品名を知る
○食べ物を知ること



本格的な夏の暑さは、これからです。気温が急に上がるこの時季は、体温の調節がうまくできない乳幼児は「熱中症」を起こしやすくなります。
こまめに水分補給をし、エアコン等で温度管理を適切に行い、熱中症を予防しましょう。
また、元気に夏を乗り切るためにも、しっかり食べて、しっかり遊び、しっかり寝て、体力アップを心がけることが大切です。食事では、**カラフルな色の夏野菜**を献立にたくさん取り入れましょう。

○いろいろな食べ物に触れてみよう



調理する前の食べ物はどんな形をしているのかな？どんな匂いがするのかな？触った感じはどうか？
野菜や果物など、そのままの形、たて・横に切った形など、様々な角度から観察してみましょう。
そして、食卓では料理の彩りや香り、食感を楽しみましょう。



★家庭での「調理」や「お買い物」は食材に触れる絶好のチャンスです！

食べ物の名前を覚えたり、様々な食べ物や料理を味わうことで、食べ物への関心が高まり、食事を楽しむことができます。ひいては、栄養のバランスを考え、自分の体に必要な食事をとろうとする行動につながります。



◆今月の行事食◆

☆七夕 7月7日（火）「天の川そうめん汁」☆

五節句のひとつ七夕です。「星祭り」とも呼ばれます。
平安時代から、大きな病気をしないようにとの願いを込めて、七夕の夜にそうめんを食べる風習が生まれました。

また、織姫にあやかって、裁縫が上達するようにという願いを込めて、糸に見立てたそうめんを食べるようになったという説もあるそうです。



◆旬の野菜「冬瓜（とうがん）」◆

「冬の瓜」と書きますが、夏が旬の野菜です。日持ちがよく、冷暗所で保存すれば冬まで保存できることからこの名前が付けられたそうです。

調理するときは、縦にカットし、中の綿と種をスプーンなどで取り出して皮をむきます。厚めに皮をむくと口当たりがよくなります。淡泊な味で、加熱するとやわらかくなります。

給食では、9日に「とうがんのみそ汁」を提供します。

