



食育だより

きりん保育園

令和元年 7月



梅雨が明けて、子ども達の大好きな夏の到来ですね。

夏祭りや、キャンプに海水浴などの楽しいイベントの多いこの季節、本格的に気温が高くなっています。



この時期は、暑さから食欲が落ち疲れもたまりやすくなります。

暑い夏を乗り切るためにも規則正しい生活とバランスのとれた食事を心がけましょう。



☆★☆ 夏に必要な栄養素 ☆★☆

汗をかきやすい夏には、前もって水分と一緒にカリウムやナトリウムを摂取しておくと熱中症や夏バテの予防にもなります。



ビタミンB1を多く含む食品
ビタミンB群の仲間は、体にたまつた老廃物を処理したり糖質をエネルギーに変えたりする働きがあります



今月のおすすめレシピ レバーベーストサンド 5人分

鶏レバー50 g 玉葱30 g セロリー30 g 生クリーム10 g

*塩1 g コンソメ1 g カレー粉0.2 g 三温糖3 g

①調味料以外を火にかけて、ミキサーでペースト状にする

②ペースト状になったら、鍋に戻し*を加えてさらに過熱

水分をとばし冷めたら食パンにねる



食育

梅シロップの作り方



分量目安
・青梅…1kg
・氷砂糖…1kg
(ホワイトカーー(10~20cc))

氷砂糖の変わりに、ハチミツや果糖でも、美味しいれます

2~3週間も経てばできあがります。(梅がしほんだりするのが目安) 梅を取り出し、液のみ冷蔵庫で保存します。長く保存する場合は、冷凍が加熱をオススメします。

県産品奨励月間 7月1日～31日

7月は、県産品奨励月間になっています。

うちな～夏野菜も給食に多く使われていますよ。

うちな～野菜・果物の代表には…

へちま・冬瓜・胡瓜・モーウィ・ゴーヤー・スイカ・など

7月の給食の中でのうちな～メニューは

ゴーヤーケーキ、チャンプルー

もずく酢、ゆし豆腐、モーウィの和え物、黒糖アガラサーなどを予定しています。

最近、スーパーなどでよく見かける青梅ですが、とても手に入りやすく、簡単に漬けることが出来て1日1回、瓶を縦横にして、瓶の中の液を混ぜるだけで、あとは、漬かるのを待つだけでいいんです。ぞうぐみさんでも、青梅シロップづくりに挑戦しました。

梅が漬かるまで、しばらくかかりますが、観察できるように、玄関前においてあります。

是非、ご覧になって下さい。

又、ご家庭でも、ぜひチャレンジしてみてくださいね
*ポイント

梅を付ける瓶は、使用前に一度熱いお湯で消毒をして、水分をきれいにふきとつから使用してください。園では、梅と氷砂糖だけで漬けています

毎月19日は、食育の日です

食育は『食』に関する学ぶだけではなく、毎日の食卓に並ぶ料理の食材に対して興味をもつことでもあります。

お家でも出来るだけ一緒に料理をしてみましょう。

家事や調理の手伝いに

興味を持った子どもは、

苦手な料理にも関心をもって食べる機会と量が増えると言われています



7月7日は「七夕」です。

七夕というと、織姫と彦星が年に一度、天の川を挟んで会うというロマンティックな説話が思い浮かびます。この星祭りの行事は、中国から日本へ伝わってきました。

七夕の日には、いろいろな願い事を書いた短冊を笹の葉に吊るしますが、笹の擦れ合う音は、神様を招くとされ、神聖なものとして扱われてきたのです。笹竹に飾るものとして、

『たなばたさまのうた』の2番の歌詞♪五しきの短冊、私の書いた、お星さまきらきら、空からみてる♪ここに出てくる『五しき』は、五色のこと。中国陰陽五行説に由来する。青・赤・黄・白・黒の五色をいいます。

青=木・赤=火・黄=土・白=金・黒=水を表し

これら陰陽五行の要素で世の中は回っているという思想で、日本の文化に深くかかわっています。

