



# 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きます。  
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。

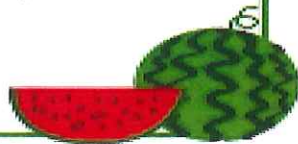


## ☆☆☆ 夏に必要な栄養素 ☆☆☆

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ことで熱中症や夏バテの予防にもなります。



ビタミンB1、B2、ナイアシンなどの  
ビタミンB群の仲間は、体にたまった老廃物を  
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



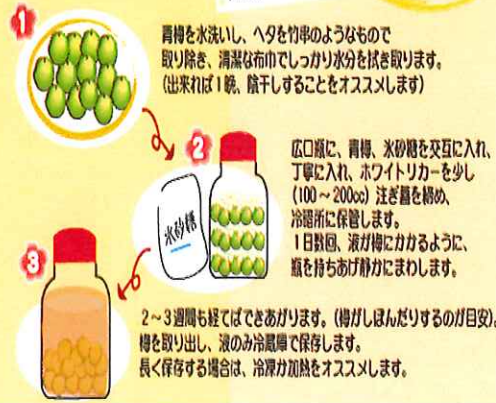
今月のおすすめレシピ レパーペーストサンド5人分  
鶏レパー50g 玉葱30g セロリー30g 生クリーム10g  
\*塩1g コンソメ1g カレー粉0.2g 三温糖3g  
①調味料以外を火にかけて、ミキサーでペースト状にする  
②ペースト状になったら、鍋に戻し\*を加えてさらに過熱  
水分をとばし冷めたら食パンにぬる

## 食育

### 梅シロップの作り方

分量目安  
・青梅...1kg  
・氷砂糖...1kg  
(ホワイトリカー100~200cc)

氷砂糖の代わりに、  
ハチミツや果糖でも、  
美味しく作れます！



## 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・モウイ・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、モウイの和え物、黒糖アガラサー  
などを予定しています。

## 毎月19日は、食育の日です



食育は『食』に関することを学ぶ  
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チ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りますが、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。

