

2023年 7月 きゅうしょくだより

♪たべものクイズ

なんというなまえの“おやさい”でしょう？



♪ヒント♪

いつもたべているのは
きいろくてあま〜いつぶ
のところ。

みどりのおようふくにっ
つまれているんだね。

今月の行事料理：七夕



「天の川カレー、七夕汁」

☆どうして7月7日なの？

旧暦7月7日に天の川をはさんで、織姫と彦星が一番輝いているように見えたことから、この日を1年に1度のめぐりあいの日と、中国で考えました。

給食では、盛付を意識した“天の川カレー”を提供予定です。



☆七夕汁とは？～そうめんを七夕に食べる理由～

“そうめん”を機織り(はたおり)の糸・“オクラ”を星に例え、他の具材も入れた汁物を午後おやつで提供予定です。そうめんの前身である「素餅(さくべい)」の起源に由来して、様々な理由があります。

- ・1年間の無病息災で過ごすための健康祈願
- ・邪気を追い払うため
- ・旧暦でいう7月7日は「秋」であることから原料の小麦収穫を神様に報告するため などなど。

背景を知ると、より味わい深くなるかもしれませんね。

※小麦アレルギーの場合

そうめんは「米粉から作ったうどん」を代用して作ります。

※由来等には諸説・地域差があります

「たべものクイズ」のこたえは、
「とうもろこし」でした！うえのほうについている“おひげ”は、きいろいつぶのかずとおなじなんだって。おひげがたくさんあると、つぶもたくさんあるということだね。



☆暑い夏を乗り切ろう☆

比較的涼しい日もありますが、とうとう夏の到来です。マスクを外して過ごす“夏”となりそうですが、マスクがなくても暑いのが夏……

今年の夏を乗り切るために、ぜひ色々試してみてくださいね。

「朝・昼・夕、1日3度の食事をとろう」



特に朝食は1日のはじまりにもなり、体のリズムを整えるために欠かせません。

「合言葉は、糖質+ビタミンB1」



糖質はエネルギー源に、ビタミンB1はその糖質を効率よくエネルギー源へ変化させるために必要な栄養素です。

ビタミンB1は、豚肉や豆類に多く含まれています。

そのため……“ご飯”だけでなく、炒めた豚肉と一緒に、枝豆を混ぜておにぎりに、納豆をまぜてもいいでしょう。

※枝豆を食べる時は…誤嚥することのないようにずんだ状にする等、気を付けてくださいね。



時間がない中で「しっかり食事をとろう」「朝が大事」と言われても……そんな時はぜひこの合言葉を思い出してください。

無理は禁物。息抜きもしながら夏を乗り切りましょう。



おうちで作ってみよう！

☆果物のアレンジはご自由に☆「パインケーキ(米粉)」

※目安：幼児1人分

油 4.8g・豆乳 20ml・砂糖 2.4g・米粉 17.2g

ベーキングパウダー 1.2g・片栗粉 2.4g・パイン缶 12.2g

- (1) パイン缶は、小さめのいちよう切り or 粗みじん切りにする。
- (2) 油～砂糖をよく混ぜ合わせる。
- (3) 米粉～片栗粉を混ぜる。
- (4) (1)に(2)を加えてよく混ぜ合わせる。
- (5) パイン缶も混ぜて型に流し入れて焼く。

オープン：170℃ 30分程度

お子さまクッキングポイント♪

♪材料を混ぜる ♪生地を入れる

(♪パイン缶：手でちぎって好みの大きさにする)

