



# 7月 給食だより

2019年7月1日発行  
両国・なかよし保育園 栄養士

7月といえば七夕ですね。色とりどりの短冊に願い事を書いて笹に結びつける、子どもたちにとっては、楽しい行事のひとつです。この時期は急に暑くなるために食欲が低下して水分ばかりをとりがちです。暑さ対策しっかり行い、夏を元気に乗り切りましょう。

## 七夕の行事食とは？

七夕は中国から伝わった行事です。七夕の日に“そうめん”を食べる理由は、「天の川」に似ているため貴族が神にそうめんをお供えするようになったといわれています。七夕伝説に登場する織姫の織機械に似ているということから、そうめんを食べられるようになったという説もあります。織機械にかけられた糸を“そうめん”に見立てているのですね。



## チンジャオロース

材料【大人2人・子ども2人分】

- ◎油…適量
- ◎豚もも肉（細切）…150g
- △しょうゆ…小さじ1
- △酒…小さじ1
- ◎たけのこ…50g
- ◎赤ピーマン…20g
- ◎青ピーマン…60g
- ☆砂糖…小さじ1
- ☆しょうゆ…小さじ1と1/2
- ☆鶏ガラだし…120cc
- ◎片栗粉…適量
- ◎ごま油…適量



作り方

- ①豚もも肉は△の調味料で下味をつけておく。  
たけのこ、赤・青ピーマンは千切にする。フライパンに油をひく。
- ②①の豚肉を炒める。たけのこ、赤・青ピーマンも順番に炒める。
- ③食材に火が通ったら、☆の調味料を加える。
- ④味がととのったら、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤仕上げに、ごま油を回し入れて完成。



## 手づかみ食べについて…

手づかみ食べは自分の食べる意欲や、目、手、口の協調動作を育てます。食べ物に触ったり、握ったりすることで、その固さや触感を体験し食べ物への関心につながります。また、手づかみ食べをすることで咀嚼のスイッチがはいり、しっかりあごを動かすことができるようになります。積極的に“手づかみ食べ”を促していきましょう。



## ゆり組 「枝豆のもぎとり」

夏になると旬をむかえる“枝豆”。ビタミン類やたんぱく質、鉄を豊富に含むので、食欲が落ちる夏に最適です。ゆり組では『枝豆のもぎとり』を行いました。最初は固かったようで苦戦していましたが、一生懸命もいでくれました。枝豆はおやつに美味しくいただきました。



## ★ 食育集会 ★

6月のテーマ 【三色食品群について知ろう】

日々の食事は健康な心やからだをつくる源になっています。

食べ物は『赤・緑・黄』の三色に分けることができ、それぞれの動きがあります。

食育集会では、三色をレンジャーに例えて給食で使われている食材をみんなで見分けをしました。

給食の時間には「おなかのなかに三人のレンジャーがいるよ」「緑レンジャーの野菜全部たべたよ」とバランスよく食事をしようとする姿が見られました。

