



食育だより



令和8年7月1日
畠口みのり保育園

【食育目標】○今日の献立や食品名を知る
○食べ物の形を知る

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。

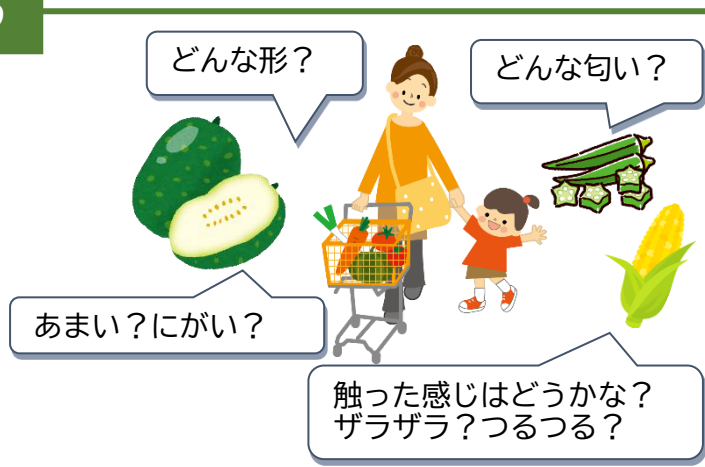
また、元気に夏を乗り切るためにも、しっかり食べて、しっかり遊び、しっかり寝て、体力アップを心がけることが大切です。食事では、**カラフルな色の夏野菜**を献立にたくさん取り入れましょう。

○いろいろな食べ物に触れてみよう

★「買い物」や「食事づくり」は食材に触れる絶好の食育チャンスです！

家庭での買い物や食事作りは、食べ物を見たり名前を覚えたり、さまざまな食べ物や料理を味わう食育の機会となり、食べ物への関心を高め、好きな食べ物を増やすことにつながります。

いろいろな食べ物を知ること、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)☆



五節句のひとつである七夕は、

平安時代から続く日本の伝統行事です。

七夕の夜にそうめんを食べる風習は、「大きな病気をせず、健康に過ごせますように」という願いが込められて始まったといわれています。また、織姫にあやかり、裁縫や手仕事が上達するようにとの願いを込めて、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ります。

保育園では、7日に「**天の川そうめん汁**」を提供します。

☆夏の土用の丑の日 7月26日(日)☆



土用とは、季節の変わり目を表す言葉で、

立夏・立秋・立冬・立春の直前、約18日間の期間を指します。体調を崩しやすいこの時期、特に夏土用には、夏バテ予防として栄養のある食べ物をとる習慣があります。

うなぎのほか、疲労回復効果が期待できる梅干し、瓜、うどんなどもよく食べられています。

保育園では、28日に「**魚のかば焼き風**」を提供します。

♪おすすめレシピ♪ オールドファッション 7月16日(木) 午後のおやつ

材料 (子ども1人分)

バター 3.3g 砂糖 6.6g 卵 5.5g

バニラオイル 適量 小麦粉 22g

ベーキングパウダー 0.45g

作り方

- ①やわらかくしたバターに砂糖を入れ、白っぽくなるまで混ぜる。
- ②卵、バニラオイルを少しずつ加えてよく混ぜる。
- ③小麦粉、ベーキングパウダーをふるい入れ、さっくりと、混ぜる。
- ④ポロポロとしてきたら一つにまとめ、冷蔵庫で休ませる。
- ⑤ドーナツ型で型抜きをし、爪楊枝などでぐるっと一周筋を入れる。
- ⑥170℃の油で揚げる。