



7月給食だよ!

社会福祉法人誠和会
ひまわり保育園
令和3年7月

梅雨の合間のまぶしい日差しが、日ごとに暑くなってきました。

そんな中でも子どもたちは元気いっぱいです。7月はじゃが芋ほり、七夕会、お泊り保育など楽しい行事がたくさん待っていますので、食事と睡眠をしっかりと摂り健康面に気をつけて、この時期を快適に過ごせるようにしましょう。



「ま・ご・は・や・さ・し・い・こ」とは何?

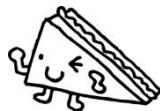
日本人が昔から食べていた、健康食で「和の食材」の頭文字を覚えやすく言い表したものです。1日の栄養バランスを摂るキーワード食材ですので、献立を決める参考にしてみましょう。

ま	豆→豆腐・味噌・大豆加工品・豆	さ	魚→魚類・特に小魚の青背魚	
ご	胡麻→胡麻・ナッツ・種実類	し	したけ→したけなどきのこ類	
わ	わかめ→わかめ・昆布・海藻類	い	芋→いも類・根菜類	
や	野菜→旬の野菜や果物	こ	米→ごはんと味噌汁	

♪ 食中毒が気になる夏のお弁当作りのコツ ♪

* 夏のお弁当の考え

- ちょっとだけ味付けは濃いめに
「子どものはできるだけ薄味で」というのは正しい意見ですが、夏のお弁当に関しては、あまり薄味にこだわると「食べてくれない」と言うことにもなりがちです。
- 食べられるものだけ、少量ずつ詰める
夏に関しては、好き嫌いを無くしたい、と思う事には少し目をつぶり食べられるものを詰めましょう。
- 肉・卵・魚はよく火を通しましょう。
- 煮物などは汁をよく切ってから詰めましょう。
- 冷ましてから蓋をするようにしましょう。」
- 保冷剤を必ずいれましょう。



♪ 旬の野菜・きゅうり ♪

みずみずしい歯触りと、さわやかな味わいの夏野菜です。まな板の上で板ずりをすると、色も鮮やかになり青臭さも取れますきゅうりには体を冷やす働きがあると言われて薬膳料理にも使われています。

保存方法は水気を拭きビニール袋に入れて、冷蔵庫の野菜室に立てて保存しましょう。

