



2021年7月1日

尚徳福祉会 仲町保育園

栄養士

日増しに暑くなってきました。園では、そんな暑さにも負けない子どもたちの元気いっぱいの姿がみられます。しかし、夏は体力の落ちる時期でもあります。睡眠・食事・適度な運動と日頃からの生活リズムがより大切になってきます。食欲が落ちやすい時期ですが、栄養バランスのよい食事を心掛け、これからの本格的な暑さに備えましょう！



## 7月7日（水）は七夕の日

七夕は、織姫と彦星が1年に1度だけ天の川で会える日とされています。今年は天の川が見えるでしょうか？七夕飾りを飾ったり、短冊に願い事を書いたり楽しい行事の一つですね。



給食では、7月7日のおやつに七夕にちなんで「キラキラゼリー」がでます。どんなゼリーなのか、何が入っているのか子ども達と是非、楽しみにしててください♪

### 7月の献立紹介

#### 米粉でもっちり ～小豆蒸しパン～

##### ★材料（4人分）

米粉 60g    ベーキングパウダー 4g  
油 10g    豆乳 80g  
小豆缶（砂糖が入っているもの） 50g

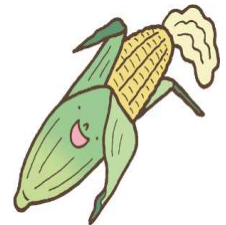
##### ★作り方

- ①ボールに米粉、ベーキングパウダー、油を入れて混ぜ、豆乳を加えてよく混ぜ合わせる。
- ②①につぶしあんを入れてよく混ぜ、型に入れて蒸し器で12分蒸す。

### 旬の食材

#### とうもろこし

米、麦と並ぶ世界三大穀物の一つで、主食として食べられている国もあります。日本で主に食べられているのはスイートコーンという甘味の強い品種で、子どものおやつにも適しています。プリプリの食感を楽しむために、ゆですぎないように注意しましょう。



9日と30日のおやつには、蒸しとうもろこしがでます！

### 家庭でできる簡単食育

#### 食材を知る・ふれる

子どもに調理前の食材を見せたり、ふれさせたりすることも食育です。食材の色・形といった見た目や、さわった感触、香りなど、一つ一つが五感を刺激します。「これはトマトだよ」「何色をしているかな？」「さわったらつるつるだね」といった親子での会話も、子どもの楽しかった記憶となります。皮やひげがついたとうもろこし、茎のついた枝豆など、できるだけ自然のままの食材にふれられるといいですね。

