

7がつ

きゅうしょくだより

令和7年7月 津田山保育園



旬の食材と献立



●おかひじき

味にくせがなく、シャキシャキとした食感の野菜です。海藻のひじきに似た見た目から名付けられました。茹でて食べやすい長さになるだけで、おひたしや卵焼きに使えます。今月は、きゅうりやコーンと一緒にサラダとして登場します。



献立の紹介



夏場は暑く、食欲が落ちやすい時期です。子どもたちが食べやすいよう、カレーの香りを活かした献立や酸味を効かせた献立を取り入れました。

- カレー粉を使った献立…もやしのカレー炒め、インディアンスパゲティ、カレーポテトなど
- 酸味でさっぱりさせた献立…鶏肉のトマト煮、魚の南蛮漬けなど

水分補給で 熱中症予防！！

子どもの身体は約70%が水分(大人は60%)といわれています。水分の必要量は年齢や身体の大きさなどによって異なります。1日に必要な水分量を計算してみましょう。

❖体重1kgあたり必要な水分量❖

新生児	50～120ml
乳児	120～150ml
幼児	80～90ml
成人	40～50ml

参考：環境省「熱中症環境保護マニュアル2018」

子どもは大人の倍ほどの水分を必要としています。日頃から水分補給のタイミング(起床時・運動後・入浴後・就寝前など)を意識してあげるとよいでしょう。飲むものは甘くない麦茶や水を、一気に飲むのではなく口に含ませるように少しずつ飲むのがオススメです。



七夕の会食



7月7日は七夕です。保育園でも集会や会食を行います。七夕は中国から日本に伝わった星祭りといわれています。笹の葉に願い事を書いた短冊をつるして、お星さまにお祈りする風習があります。

会食では天の川や織り糸に見立てたそうめんを主食にし、星形のオクラと人参を飾りに盛り付けます。おやつには夜空と天の川をイメージした星空寒天をお出しする予定です。

七夕だけでなく、節句に旬のものを食べ、邪気を祓ったり無病息災を願う風習はたくさんありますが、暑さで食欲が減退するこの時期にそうめんはぴったりですね。

イラスト出典：食育ガイド&おたよりデータ集：ナツメ社