

♪たべものくいず

なんというなまえの“おやさい”でしょう？



♪ヒント♪
いつもたべているのは
きいろくてあま〜いつぶの
ところ。
みどりのおようふくにつつま
れているんだね。

今月の行事料理：七夕



「天の川カレー、七夕そうめん」

<7日(月)の献立：昼食、午後おやつ>

☆どうして7月7日なの？

旧暦7月7日に天の川をはさんで、織姫と彦星が一番輝いているように見えたことから、

この日を1年に1度のめぐりあいの日と、中国で考えました。

給食では、天の川を意識して盛りつける「天の川カレー」を提供予定です。



☆七夕そうめん～そうめんを七夕に食べる理由～

“そうめん”を機織りの糸に例え、他の具材も入れた汁物を午後おやつで提供予定です。そうめんの前身である「索餅(さくべい)」の起源に由来して、様々な理由があります。

- ・1年間を無病息災で過ごすための健康祈願
- ・邪気を追い払うため
- ・旧暦でいう7月7日は「秋」であることから原料の小麦収穫を神様に報告するため などなど。

背景を知ると、より味わい深くなるかもしれませんね。

※由来等には諸説・地域差があります

「たべものクイズ」のこたえは、
「とうもろこし」でした！うへのほうについている“おひげ”は、きいろいつぶのかずとおなじなんだって。おひげがたくさんあると、つぶもたくさんあるということだね。



☆暑い夏を乗り切ろう☆

とうとう夏の到来です。しっかり食事・水分・塩分をとり、今年の夏も乗りきりましょう。暑い夏を過ごすコツを紹介するので、ぜひ試してみてくださいね。

「朝・昼・夕、1日3度の食事をとろう」



特に朝食は1日のはじまりにもなり、体のリズムを整えるために欠かせません。

「合言葉は、糖質+ビタミンB1」



糖質はエネルギー源に、ビタミンB1はその糖質を効率よくエネルギー源へ変化させるために必要な栄養素です。

ビタミンB1は、豚肉や豆類に多く含まれています。

そのため……“ご飯”だけで食べるのではなく、炒めた豚肉と一緒に食べたり、枝豆を混ぜておにぎりにしたり、納豆かけごはんにしてもいいでしょう。

※枝豆を食べる時は…誤嚥に気をつけて

すりつぶしたり、刻んでから食べさせてください。



時間がない中で「しっかり食事をとろう」「朝が大事」と言われても……そんな時はぜひこの合言葉を思い出してください。

無理は禁物。息抜きもしながら夏を乗り切りましょう。



☆食育「緑のバナナ」の観察！☆



6/10(火)にほしぐみさんが緑のバナナの観察を行い、それをもとにバナナの塗り絵をしました！

