

2024年 7月 きゅうしょくだより

♪たべものくいず
なんというなまえのたべものになるでしょう？



♪ひんと♪
「けちやつぷ」をつくるときにはかならずつかうよ。いつもたべるときは、「あかいろ」だよ。

今月の行事料理：七夕

「天の川カレー、七夕汁」

<5(金)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、盛付を意識した、「天の川カレー」を提供予定です。



☆七夕汁とは？～そうめんを七夕に食べる理由～

“そうめん”を機織り(はたおり)の糸・“オクラ”を星に例え、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年間の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。

※小麦を避ける場合

そうめんは「米粉から作ったうどん」を代用して作ります。

※由来等には諸説・地域差があります

「たべものくいず」のこたえは、「とまと」でした！

「きいろのおはな」から「みどりいろのとまと」へは、みつばちさんがおてつだい。「みどりいろ」から「あかいろ」にかわるには、どんなおてつだいがひつようなのかな？



☆暑い夏を乗り切ろう☆

比較的涼しい日もありますが、とうとう夏の到来です。マスクを外して過ごす“夏”となりそうですが、マスクがなくても暑いのが夏……今年の夏も乗り切るために、ぜひ色々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”だけでなく、炒めた豚肉と一緒に、枝豆を混ぜておにぎりに、納豆をまぜてもいいでしょう。

※枝豆を食べる時は…誤嚥することのないようにずんだ状にする等、気を付けてくださいね。



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。

おうちでつくってみよう！

< 26(金) 午後おやつ >

☆トマトピューレーで簡単に・ほんのリトマト風味

「トマトケーキ(豆乳)」

※目安：幼児1人分(野菜：芯や種等を除いた量で記載)

ホットケーキ粉 20g・砂糖 3g・トマトピューレー 6g

豆乳 6.5g・油 1g・コーン 4g・玉葱(みじん切り) 5g

(1) 砂糖～油を混ぜ、コーン・玉葱を加えてさらに混ぜる。

(2) (1)にホットケーキ粉を加え、混ぜ合わせる。

(3) 型 or カップに入れて、焼く。

オーブン：180℃ 20～25分程度

※小麦を避けたい場合の材料：絹ごし豆腐 15g・A(トマトピューレー 6g・砂糖 4g・塩 0.1g・豆乳 10g・油 1.3g)・B(コーン 4g・玉葱 5g)・C(米粉 20g・ベーキングパウダー 0.7g) 豆腐を滑らかな状態に→A→B→Cの順に混ぜて焼く。(温度・時間は同上)

お子さまクッキングポイント♪

♪材料を量る ♪玉葱の皮むき ♪混ぜる ♪型 or カップに入れる