



食育だより



発行日：令和6年6月29日

(栄養士) 野田 千香子

これからしばらく暑い日が続くため、子ども達の元気を給食でサポートできるよう、美味しく安全な給食作りを引き続き頑張ります！7月はスイカやメロンなどの旬の果物のほか、七夕メニューを準備しております。

7月の旬食材

とうもろこし きゅうり トマト しそ えだまめ
ピーマン ゴーヤ すいか もも さくらんぼ
あなご うなぎ きす スズキ かます タコ
かんぱち アオリイカ スルメイカ

旬の食べ物には体調をととのえる効果があり、
味と香りが濃くてやわらかな食感が魅力です。



熱中症に注意しましょう！



乳幼児は体温調節が未発達で熱中症になりやすいため、より一層の予防対策が必要です。
★水分をこまめに取りましょう。飲み物のほか、スイカやトマト、きゅうりなどの水分が多い食べ物も有効です。

★外遊びに夢中になり過ぎず、涼しい場所でこまめに休憩を取って、水分補給をすすめましょう。

★通気性のよい衣服を着ましょう。

★睡眠時間も大切ですので、テレビなどは早めに消し、早めに布団に入ってぐっすり眠りましょう。

7月の食育献立のテーマは「徳島県」の郷土料理です！

◎おでんぶ

おでんぶは「でんぶ」、「れんぶ」、「おれんぶ」とも言われる五目豆のようなお料理です。通常は金時豆が使われるようですが、保育園では親しみのある大豆を使って作ります。大豆、こんにゃくだいこん、にんじん、高野豆腐をしょうゆや砂糖で煮てつぶした梅干しを少々加えます。

◎ふしめんじる

半田そうめんの製造過程で出る「ふし」を食べるもの。そうめんを干したときに最も力のかかる部分で、そうめんと比べてコシが強いのが特徴。そうめんの一番おいしい部分とも言われます。徳島県ではハレの日や、お正月のお雑煮に入れて食べられています。

◎ ほかようかん

黒糖やきび砂糖を使った蒸しパンのようなお菓子です。徳島の方言で中に空洞ができていることを「ほか」と呼ぶことから、ふわふわのスポンジのようなこのお菓子が「ほかようかん」と名付けられたそうです。

