



食育だより



榎島ひいらぎこども園給食室 7月発行

暑さが本格的になり、水分ばかり摂っていると食欲が落ちてきます。ご家庭ではいかがでしょうか？
冷たいものの摂りすぎは胃腸の働きを弱めてしまいます。また麺類など食べやすいものばかりの食事は咀嚼が減り、唾液の分泌が悪くなります。夏バテ予防のために気をつけたいですね。園でも、白ご飯の進みが悪くなりがちなので、味付きごはんや丼ものの献立が増やしたり、食欲をそそるような味付けの工夫をしたりしています。また季節限定の人気メニューも多いので、子どもたちはもちろん、先生たちも楽しみにしてくれています。

畑やクラスのプランターでは、様々な夏野菜を育てています。「苦手な野菜でも自分たちで育てたら食べてくれるかもしれない！」そんな思いも込めて収穫の日を楽しみにしています。夏野菜には暑い夏を元気に過ごすためのパワーが詰まっています。旬の野菜を上手に取り入れながら暑い夏を元気に乗り切りましょう。

7日は、**七夕 メニュー** です！

七夕ちらし、星のハンバーグ、星のお麴入り
すまし汁とおやつに七夕ゼリーが出ます！



24日は、**土用の丑の日 メニュー** です！

うなぎのスタミナ丼が出ます！



今月の旬の食材

なす、オクラ、きゅうり、とうがん、トマト、ピーマン、パプリカ、とうもろこし、いんげん、かぼちゃ、つるむらさき、にんにく、新しょうが、ズッキーニ、レタス、すいか、メロン、デラウェア、アジ、うなぎ、サバ

小さすぎると逆効果に 食べ物とかむ力の関係

離乳期から幼児期は、「舌でつぶす」→「歯ぐきでつぶす」→「前歯でかじる」→「奥歯でつぶす」と、段階を踏んでかむ動きを獲得します。食材を小さくしすぎたり、柔らかくしすぎたりすると、かむ練習ができず、丸のみのくせがつくことも。子どもの歯やそしゃくの状態を保育者と確認し、発達に応じた適正な大きさ・固さに調理していきましょう。

「固い物」ではなく「かむ必要のある物」を



かぼちゃのフチパン



◎材料（作りやすい分量）

- かぼちゃ 300 g
- ホットケーキ粉 120 g
- 三温糖 小さじ1
- バター 7 g

◎作り方

- ① かぼちゃは皮を剥いて一口大くらいに切っておく。
- ② かぼちゃを耐熱容器に入れ、濡らしたキッチンペーパーをかぶせラップをする。レンジ600wで5分程加熱し、つぶせるくらいの柔らかさにする。
- ③ ②にバター、三温糖をいれてよく混ぜる。
- ④ ③にホットケーキ粉を混ぜる。
- ⑤ 天板にクッキングシートを敷き、④を一口大に丸めた形で並べる。
- ⑥ 180℃のオーブンで15分ほど焼く。

夏野菜のかぼちゃを使ったおやつです。かぼちゃが入ることでしっとり焼きあがります。工程が少ないので、お子さんと一緒にクッキングもいいですね♪