

7月の食育だより

梅雨が明けると、いよいよ夏本番です。蒸し暑い日が続き食欲も落ち気味になりますが、こまめな水分補給を忘れずに、しっかりと食べて元気に夏を過ごしましょう。



～とどけ、私たちの想い～

食べることが大好きな人に育ちますように…



- ・安心・安全な給食を作ります。
- ・旬の食材を使い、郷土料理など多様な味の経験ができるよう献立を立てています。
- ・和食を中心にホッとできる味付けや素材の味を感じられる味付けを心がけています。
- ・野菜の切り方も子どもたちが食べやすい大きさになるように工夫しています。
- ・おやつをなるべく手作りし、手作りならではの良さを感じてほしいです。
- ・温かいものは温かく、冷たいものは冷たい状態で食べられるよう工夫しています。
- ・皮むきなどの下ごしらえを通して食材を五感を使って感じてほしいです。
- ・子どもたちが「美味しい」と笑顔で食べている姿を想像しながら調理しています。
- ・月齢や発達に合わせて、食事に配慮が必要な時はなるべく対応しています。

和光園保育所： 植田先生 瀬尾先生 立野先生 大原先生
調理スタッフ 白石先生 後藤先生 仲田先生

七夕

1年に1度しか会えない、彦星と織姫のお話で知られている七夕。七夕の行事食に「そうめん」があります。奈良時代に中国から伝わった「策餅(さくべい)」という小麦粉料理がルーツと言われ、無病息災の意味が込められています。また、天の川や織姫の織り糸に見立てているという説もあるようです。



土用の丑の日

土用とは季節の変わり目の18日間のことで、この期間の丑の日が「土用の丑の日」となります。2024年は7月24日(水)です。夏の土用の丑の日には「う」がつくものを食べると夏バテしないという言い伝えから、この日に栄養たっぷりのうなぎを食べる習慣が生まれました。



食中毒に気を付けましょう

梅雨や夏は食中毒の原因となる細菌が増えやすい季節です。食中毒は家庭でも発生します。子どもや高齢の方など抵抗力の弱い人は重症化しやすい為、特に注意が必要です。予防方法を知り、家庭での食中毒を防ぎましょう。

食中毒の予防方法

- 菌を つかない…しっかり手洗いをしましょう。
 - 生の肉や魚を切った後のまな板と包丁はよく洗いましょう。
- ふやさない…食材や出来上がった料理は常温に放置せず、なるべく早く食べましょう
 - 冷蔵や冷凍が必要な食材は早めに冷蔵庫・冷凍庫に入れ保存しましょう。
- やっつける…料理するときはしっかり加熱しましょう。
 - 特に肉類は中心部まで十分に加熱するようにしましょう。

旬の食材

あじ きゅうり
なす トマト 冬瓜
デラウェア(ぶどう)
糸瓜 オクラ
ツルムラサキ スイカ

7月の献立で使用しています

