



# 食育だより

2022年 7月号

7月に入るこの季節は、真夏のような暑さや梅雨のジメジメとした日が続き、体調を崩しやすい季節です。子どもたちは遊んでたくさん汗をかいて、知らず知らずのうちに水分不足になりがちです。のどが渇く前にこまめに水分補給をして脱水症を防ぎましょう。



## 7月7日は七夕の日

### 七夕とは...

七夕は中国から伝わった年中行事で、五節句の一つです。「7月7日の夜に天の川にかかる橋を渡って、織姫と彦星が1年に1度だけ会うことができる」という伝説に基づいた星祭りの行事です。

この日には、短冊に願い事を書いて、書道や詩歌などの上達を願う風習もあります。



### ☆7月の旬の食材☆

7月の旬の食材には、きゅうり・おくら・とまと・かぼちゃ・すいか・とうがんなどがあげられます。その中でも今回は、とうがんについてご紹介します。

## とうがん

とうがんには免疫力を高めたり肌の調子を整えてくれるビタミンC、体に含まれている余分な塩分を排出してくれるカリウム、骨や歯をつくるカルシウムなどが含まれています。

とうがんは夏野菜ですが冬まで貯蔵できることから冬瓜という名がついています。

ウリ科には体の熱を取ったり冷やす作用があるので、きゅうり・かぼちゃ・ゴーヤ、すいかやメロンなど積極的に食べるようにしましょう。

## 白身魚の オーロラソース

6月に提供した給食、  
「白身魚のオーロラソース」のレシピを紹介します！

### 《材料》（大人2人分）

- ・たら（園ではメルルーサを使用） 160g
  - ・油 適量
  - ・片栗粉 適量
- ～ソース～
- ・ケチャップ 20g
  - ・マヨネーズ 20g



### 《作り方》

- ①ソースの材料を合わせてソースを作ります。
- ②鱈に片栗粉をまぶし余分な粉を落とします。
- ③温めておいた揚げ油にいれ、火が入るまで揚げます。
- ④中まで火が通ったらソースをかけて出来上がりです。

☆マヨネーズとケチャップの  
相性がよいからか園児からも  
大好評でした！  
是非試してみてください♪

