

緑ヶ丘幼稚園

ぱくぱく だより

2025年
7月号



給食室

夏本番を迎えたこの季節。蒸し暑い日が続きますが、子どもたちは汗をかきながらも、元気いっぱいに過ごしています。

7月7日は七夕です。七夕にはそうめんを食べる習慣があります。これは、そうめんの原型といわれている「索餅（さくべい）」に由来しています。索餅は小麦粉と米粉を練り、縄のように細長くねじったお菓子です。中国では昔、無病息災を祈って7月7日に索餅を食べる習慣がありました。その後日本では索餅から索麺、のちにそうめんへと変わり、七夕に食べられるようになりました。そうめんは消化が良く、胃腸に負担をかけにくい食品です。肉や野菜と組み合わせると栄養バランスの偏りを防げます。お好みの食べ方でそうめんを楽しんでみましょう。

今月の 二十四節気

小暑（しょうしょ） 7月7日頃

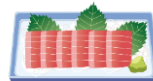
梅雨明けで気温が急に上がり、本格的な夏を迎えます。この小暑から立秋になるまでが、暑中見舞いの時期です。

☆二十四節気とは☆
昔、農作物を作るための目安として季節や自然の変化を表した曆です。二十四節気の変わり目の日には、季節食材をふんだんに用いた給食の提供をしています。

大暑（たいしょ） 7月22日頃

最も暑いという意味ですが、実際の暑さのピークはもう少し先になります。土用のうなぎ、風鈴、花火、浴衣と夏の風物詩が目白押しです。

《毎月19日は食育の日です》



魚の違いとは？



魚には様々な種類があります。特に赤身魚と白身魚、この二つの違いは何なのでしょう。

【赤身魚】まぐろ、かつお、ぶり、さば、あじ など

かつおやまぐろは、海を常に泳いでいる回遊魚です。泳ぎ続けるためにはたくさんの酸素が必要で、そのために「色素たんぱく質」と呼ばれる、身の色を赤くする働きのあるたんぱく質を多く含んでいます。

【白身魚】たら、かれい、ひらめ、赤魚、鮭 など

かれいやひらめなどの魚は、海の底でじっと身を潜めているため、色素たんぱく質が少なく、身も白くなります。また、鮭は赤身魚と思われがちですが、えさとなるエビやカニに含まれるアスタキサンチンという色素により身が赤く見えているだけで、分類は白身魚にあたります。

ご家庭で魚を食べる際に、赤身魚か白身魚か話題にし、興味を広げるきっかけにしてみてください。

七夕そうめん

《約4人分》

・だし汁	1000ml	・そうめん	100g
・醤油	大さじ2	・オクラ	3〜4本
・塩	少々	・人参	中1/4本
		・かつお節	0.8g



《作り方》

- ①お好みの材料でだしを取り、醤油と塩で味を調えます。
- ②①の粗熱を取り、冷蔵庫で冷やしておきます。
- ③オクラは下茹で後、小口切りにし、人参は千切りや星型に型抜きし、茹でておきます。
- ④そうめんを茹で、冷水で冷やします。
- ⑤お椀にそうめんを盛り、②の汁をかけ、③のオクラと人参を飾ります。
- ⑥最後にかつお節をかけて、完成です。

☆園では昆布と干しいたけのだしを使用しています。かつお節と昆布の合わせだしにしても、おいしくお召し上がりいただけます。