



# 食育だより



令和8年7月 くじら認定こども園

## 今月の行事食

◎7/7 セタメニュー

- ・ゆかりご飯
- ・鶏の黄金焼き
- ・大豆サラダ
- ・セタそうめん
- ・おやつ=すいかフルーツポンチ



◎7/17 食育メニュー

★岩手県の郷土料理

- ・盛岡じゃじゃ麺
- ・おやつ=がんづき(ごまと黒糖の蒸しパンですが、保育園では三温糖で作ります。)



## セタにそうめんを食べる由来



- ★昔、中国には7月7日に無病息災を願って策餅(さくべい)という小麦粉料理を食べる風習があったそうです。それが時代を経てそうめんに代わり、セタの行事食になったと言われています。
- ★そうめんを天の川に見たてています。
- ★そうめんを織物がじょうずな織姫の糸に見たてています。



## 7月の給食に登場する旬食材

オクラ・すいか・メロン



## 子どもの熱中症に注意しましょう。

子どもは体温調節機能が未発達ですので熱中症になりやすいです。症状としては顔のほてり、気分不快、めまい、生あくび、吐き気・高体温、意識障害などがあります。

### 予防策



よく寝てよく食べましょう。喉が渴いていなくても水分をこまめに補給しましょう。

### 水分補給に適した飲み物とその特徴

**水**・・・水分補給に最適。ミネラルウォーターでもいいですし、日本の水道水は質が良いため安心して飲用できます。

**経口補水液・スポーツドリンク**・・・大量の汗をかいて体からミネラルが失われたときや脱水症のときに最適です。

**麦茶・ルイボスティ**・・・カフェインを含まず、香ばしさは気分転換になります。水に比べると傷みやすいデメリットがあるため、こまめに作りよく冷やしましょう。

## 今月のおすすめレシピ



♥おからドーナツ<<8個分材料>>

生おから 250g、豆乳 150~180ml、小麦粉 150g、砂糖 90g、塩 2つまみ、ベーキングパウダー10g、油、仕上げのグラニュー糖(お好みで)

### <<作り方>>

- ① ボウルに生のおから、小麦粉、砂糖、塩、ベーキングパウダーを合わせて混ぜます。
- ② 豆乳 150mlを加えたら手でグルグルしっかり混ぜ合わせます。生地が硬ければ残りの豆乳を食わせ成形しやすい硬さに調整します。
- ③ 生地を丸めてつぶし、中央に穴を開けドーナツの形を作ります。
- ④ 170℃に熱した油に投入し、時々ひっくり返しながらか約5分かけてこんがり揚げます。
- ⑤ お好みで仕上げにグラニュー糖をまぶします。

