

梅雨の時期は、疲れやすく食欲も落ちやすくなります。体調管理にはより一層気を配り、これから迎える暑い夏を元気に過ごせるよう、規則正しい生活とバランスの良い食事を心掛けましょう。

七夕そうめん

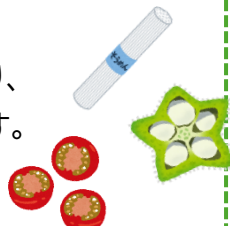


平安時代に「七夕そうめんを食べると大病にかからない」として7月7日にそうめんを食べる風習が宮中に広まり、次第に普及したと伝えられています。

真夏に弱った体を労わる為に、消化の良いそうめんを食べる習慣が生まれ、お中元にそうめんを送るようになったという説もあるそうです。

そうめんを食べるときには麺だけでなく、卵や鶏肉、野菜をトッピングして栄養を補いましょう。

また、七夕飾りのようにカットしたオクラを星に見立てて飾ったり、ハムやミニトマトで彩りを添えると目でも楽しめる行事食になります。



いろは保育園では七夕メニューにそうめん汁を提供します。そうめん汁に入れる具材は好みの食材に変えて、ぜひご家庭でも作ってみてください♪



そうめん汁のレシピ(幼児1人分)



- ・オクラ 1本
- ・にんじん 5g
- ・ねぎ 5g
- ・そうめん 5g
- ・かつおだし汁 120ml
- ・しょうゆ 1.5g
- ・塩 0.2g

- ①そうめんは3cmに折り、熱湯でゆで水冷する。
オクラ(輪切り)をカットし別鍋でゆでザルに上げる。
- ②にんじん(千切り)、ねぎ(半月切り)をカットする。
- ③鍋にだし汁を沸かし、にんじんとねぎを入れて柔らかく火が通るまで加熱する。
- ④しょうゆと塩で味を調える。
- ⑤器にそうめんとおクラを先に盛り、汁を注いで完成!

つむぎ組・だいち組で梅ジュース作り!

2クラス合同で梅ジュース作りの食育を行いました!

つむぎ組では、青梅を1つ1つお水で丁寧に洗い、ペーパーで水気をしっかり拭いてもらいました♪



だいち組では、爪楊枝を上手にを使って青梅のヘタを取り、実に穴を数か所空けてもらった後、大きな瓶に氷砂糖と青梅を交互に詰めてもらいました♪

みんなとっても真剣にお話を聞いて、楽しそうに取り組んでいました。匂いや触感、色を観察すると「りんごの匂いに似てる」「ふわふわしている」「青りんごみたいな色」など感じたことをたくさん教えてくれました。

食育終了後に「梅ジュース作り楽しかった!ありがとう!」と言葉をかけてくれたお友達もいました。

玄関前に展示して、梅の色や形が変わっていく姿を見たり、もうすぐ飲めるかなあ?甘いといいなあ!とシロップが完成していく様子も観察しました!

