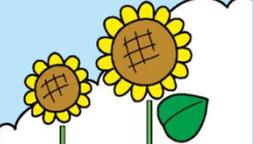


# 7月 給食だより



7月といえば七夕ですね。色とりどりの短冊に願い事を書いて笹に結びつける、子どもたちにとっては、楽しい行事の一つです。地域により風習は異なりますが、それぞれの地域の伝統を子供たちに伝え、夏の夜のひとときを家族みんなで楽しみましょう。

## 夏ばてを防ぐ！ 食事ポイント



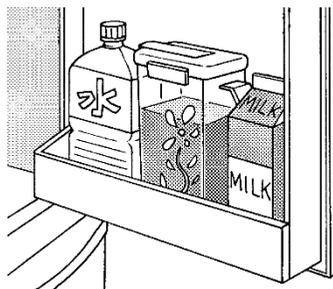
- 1 偏った食事をしない      2 ビタミンB群、Cを多く      3 冷たいものを食べすぎない

あっさりした食事ばかりでは、スタミナ不足になります。栄養バランスのとれた食事をしましょう。

夏ばて予防に効果的なビタミンB群（豚肉、レバーなど）やC（野菜、果物など）が多い食べ物をとりましょう。

胃に負担がかかるので、冷たいものばかりを食べないようにしましょう。

## 冷蔵庫に常備する飲み物について



ご家庭では、いつもどのような飲み物が冷蔵庫に入っていますか？ 日常的な飲み物として望ましいのは水や麦茶です。清涼飲料やスポーツ飲料などは、糖分が多く含まれているので、水がわりにたくさん飲むのはひかえましょう。

## 夏野菜を食べよう！



夏が旬の野菜には、トマトやピーマン、ゴーヤ、かぼちゃなどがあり、豊富なビタミン類や水分が含まれています。また、旬の季節は栄養価も高くおいしいので、積極的に食べましょう。

## 手づかみ食べについて

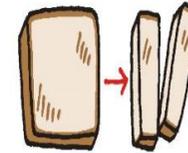
10か月頃になると、多くの赤ちゃんは食べ物を認識して手を出すようになります。自分から食べようとする意欲の表れです。つかんで食べやすいよう調理方法や盛りつけを工夫しましょう。



野菜は柔らかく煮る



麺類は7~8cm くらいに切る



トーストをスティック状に切る



スープの具や麺類は、手づかみ食べ用の皿にのせる



離乳期の麺については、保育園は短くカットしています。つかんで食べてもらうには食材を長めカットにしますが目を離さないように、前歯で噛み切れるようになってからお願いします。

## ♪保育園のレシピ♪ 幼児4人分

<材料>

きゅうりの梅煮

きゅうり・・・1本 梅干し・・・4g

- ① きゅうりを乱切りにする②梅干しは種を取り包丁でたたく
- ② ①②を鍋にいれて煮る