

給食だより8月

厳しい暑さが続きます。照り付ける太陽に夏本番！！暑さで体力の消耗が激しい季節です。夏野菜には水分やビタミンがたっぷり含まれています。体のほてりをおさえ、暑い季節には体調を整える効果があります。旬の野菜を味わって、元気に毎日を過ごしましょう。こまめな水分補給も忘れずに！

8月の献立

8月はサイクルメニューにしています。子ども達が食べの良いメニューにしています。具沢さんの汁で野菜を摂れるようにし、緑のお皿は果物にしています。黄組のクラスメニューは『塩こぶおにぎり 鮭の西京焼き けんちん汁 すいか』です。緑組のクラスメニューは『カレーライス 全部サラダ 昔汁』です。すいか見学もあります。

季節の食事

お盆

お盆は日本に古くから伝わる先祖を供養する風習です。地域によって内容や期間、過ごし方は異なります。8月13～15日・16日をお盆とすることが多いですが、7月13～15日・16日の地域もあります。

起源ははっきりしませんが、「盂蘭盆会」という仏教の教えと、日本に古くからあった先祖供養が融合したものといわれています。一般的に、迎え盆には「迎え火」を焚き、盆提灯に明かりを灯して先祖の魂を迎えます。中日には法要、家族や親戚が集まって会食をし、送り盆には「送り火」を焚いて見送ります。

お盆の期間は農作業や商いを休み、先祖を思い、ごちそうを囲む風習があります。ごちそうは野菜、豆、海藻、果物などを使った精進料理が多く、野菜の天ぷら、そうめんやうどんなどの麺類、団子など、地域や家庭に伝わる様々な料理です。団子や麺類には、作物の収穫に感謝する意味もあるといわれています。お盆特有の食品や料理も受け継いでいきたいですね。



● 食育クイズ ●

Q スイカの黒いしま模様は
何のためにあるでしょう？

①
太陽の光を
集めるため

②
ひび割れて大
きくなるため

③
動物に見つかり
やすくするため

A ③動物に見つかりやすくするため

スイカのしま模様は遠くから見ても目立ちます。動物に見つかりやすくなり、食べてもらうことで、動物のフンによって種が運ばれ、子孫を残しやすくなるからです。



夏野菜の塩昆布あえ

塩昆布は、角切りや細切りにした昆布を塩、しょうゆ、砂糖、みりんなどで煮詰めて乾燥させたものです。うま味が詰まった塩昆布と夏野菜を使った一品を食卓にプラスしてみましょ。塩昆布は細切りタイプを使うと子どもも食べやすく、野菜と馴染みやすいです。塩昆布はいずれも5g（大さじ1）を使います。アレンジとして、小さじ1ずつのゴマ油か酢を加えてもおいしいです。

きゅうり 100g (1本)
2~3mm幅の斜め切りにしたきゅうりと塩昆布を食品用ポリ袋に入れて、振り混ぜ、馴染ませる。

トマト 120g (中玉1個)
一口大のざく切りにしたトマトと塩昆布を食品用ポリ袋に入れて、振り混ぜ馴染ませる。

オクラ 100g (8~10本)
オクラをゆで、1cm幅の斜め切りにして塩昆布とあえる。

ピーマン 100g (中4個)
ピーマンの種を取って縦にせん切りしたら、ラップをして電子レンジ600Wで2分加熱。ラップを外して塩昆布とあえる。



令和5年8月1日



日の基保育園