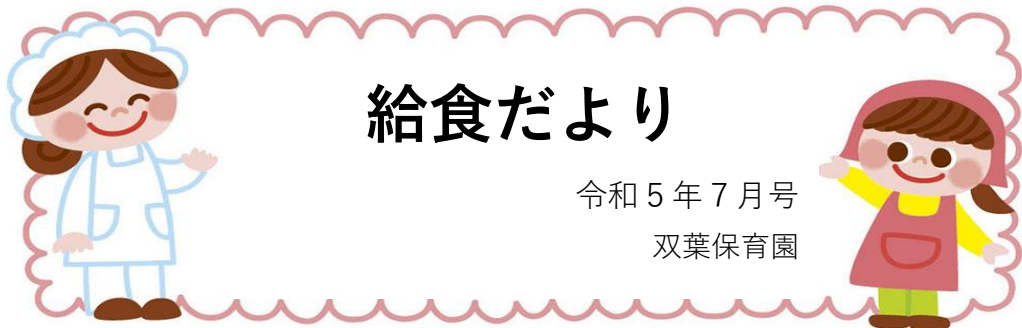


給食だより

令和5年7月号
双葉保育園



7月7日（金） 七夕



七夕の由来

7月7日の夜に、笹の葉に願い事を書いた短冊を吊るして星に祈る「七夕」。七夕の夜には、天の川を挟んで離れ離れになった夫婦である織姫（おりひめ）と彦星（ひこぼし）が年に1度会える日、と伝えられています。

元々は古くからの日本の神事である棚機（たなばた）と、中国から伝来した乞巧奠（きこうでん）という行事が結びついたものといわれています。

行事食

お昼・・・七夕ごはん、豚しゃぶサラダ、すまし汁（そうめんオクラ、星型のお麩を入り）

おやつ・・・七夕ゼリー

透明のカップに入れたカルピスゼリーに、星型に抜いたオレンジゼリーを乗せて提供します★



食育 7月19日（水） 日本の郷土料理 「山形」

○芋煮・・・芋煮は里芋を主役にこんにゃく、ねぎ、きのこ、肉などを入れた鍋料理です。庄内地方で食べられている豚肉と、厚揚げを入れ、味噌で味付けした芋煮を汁物として提供します。

○冷やししょうゆラーメン・・・山形の御当地グルメで、麺もスープも冷たいラーメンです。山形はさくらんぼが有名なので、さくらんぼの色と形をしたパスタもトッピングします。

（お知らせ） 7月4日（火）の味噌汁について

園の災害備蓄品は、※ローリングストックしているため、ほうれん草と油揚げ（フリーズドライ）の味噌汁を提供します。離乳食を食べるお子さんは、豆腐の味噌汁になります。

※ローリングストック

日常生活で備蓄品を使用し、常に新しいものに入れ替えること。いざという時の賞味期限切れを防ぎ、災害時も日常生活に近い食生活を送ることが出来ます。



食育クイズ

Q初夏から秋にかけて、旬の美味しさが増す「なす」。原産地はどこ？

①日本 ②インド ③中国



A ② シルクロードを通して中国から日本に伝わったとされています。「コリン」という血圧を下げたり、胃液の分泌を促したりする成分が含まれ、夏バテ予防に効果的です。

まめ知識 ◎冷蔵庫での葉物野菜の保存法

野菜を冷蔵庫で保存する時は、栽培している時と同じように葉を上にして保存する。横にすると、野菜は倒れた状態から葉を上には伸ばそうとしてエネルギーを多く使うため、傷みが早まります。