



令和4年8月号  
焼津南保育園

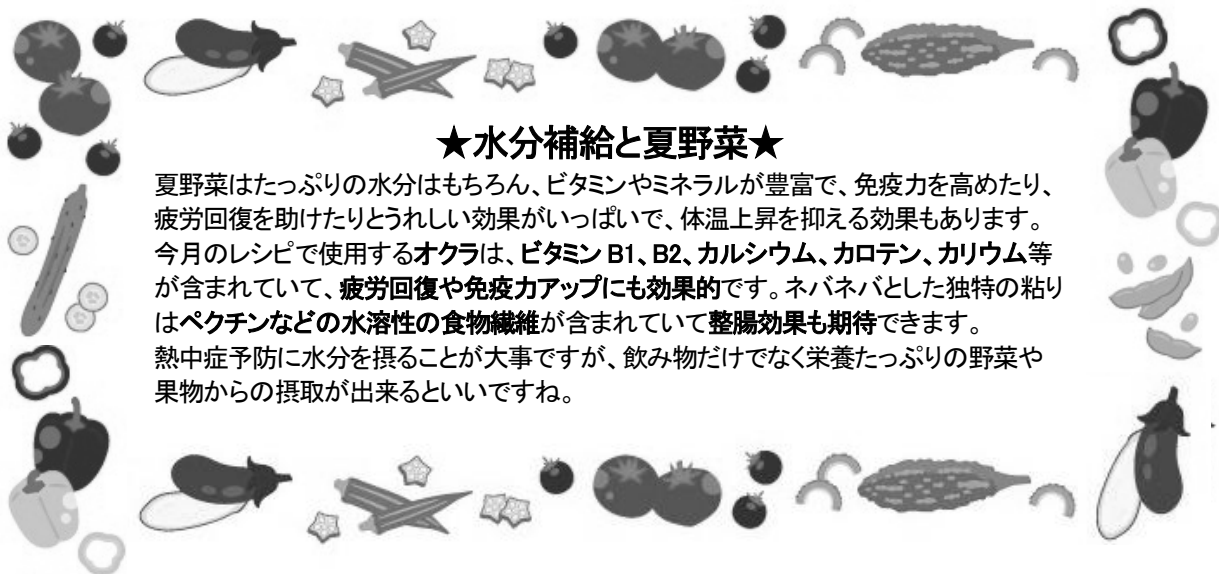
## ✿7月の子ども達の様子✿

7月7日は七夕の行事食でした。コーンで天の川・そばろで川岸を作り、星形人参を織姫と彦星に見立てて2つ乗せ、七夕3色丼にしました。また、はた織りの糸に見立てて、素麺のすまし汁を出しました。

イメージを、より膨らませてもらえるよう「たなばたセブン」の絵本を読んで、給食の紹介をしました。

食事中は、食育したことを思い出しながら食べている様子が伺えました。

七夕の話と一緒に節句のお話をすると、まつぐみでは節句という言葉覚えていてくれて、「五節句」を5つとも言える子がいました。繰り返していた節句の話が、身についてきたこと、みんなが私たちの話に耳を傾けていてくれることを嬉しく思いました。



### ★水分補給と夏野菜★

夏野菜はたっぷりの水分はもちろん、ビタミンやミネラルが豊富で、免疫力を高めたり、疲労回復を助けたりとうれしい効果がいっぱいで、体温上昇を抑える効果もあります。今月のレシピで使用するオクラは、**ビタミン B1、B2、カルシウム、カロテン、カリウム**等が含まれていて、**疲労回復や免疫カアップにも効果的**です。ネバネバとした独特の粘りは**ペクチンなどの水溶性の食物繊維**が含まれていて**整腸効果も期待**できます。熱中症予防に水分を摂ることが大事ですが、飲み物だけでなく栄養たっぷりの野菜や果物からの摂取が出来るといいですね。

### \* 8月の栄養の目標値と1ヶ月分の平均栄養量 \*

乳児	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
目標値	464kcal	17.4g	12.9g	1.5g
栄養量	462kcal	18.1g	14.3g	1.4g
幼児	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
目標値	511kcal	19.1g	14.2g	1.4g
栄養量	513kcal	19.8g	16.4g	1.7g



材料(大人2人+子ども2~3人分)

- ・納豆 2パック
- ・オクラ 6本
- ・かつお節 適量
- ・醤油 小さじ1~2
- ・塩もみ用の塩 適量

### ★オクラと納豆のおかか和え★ 作り方

- ① オクラは水洗いし、塩もみする。
- ② 塩がついたままのオクラを沸騰した湯で1分半から2分茹で、ザルに上げたら流水か氷水で冷やす。
- ③ オクラが冷えたら水気を切り、輪切りにして、納豆・かつお節と一緒に醤油で和えて出来上がり。

簡単で、朝ごはんのおかずにもおすすめですよ。  
ネバネバ食材で夏を乗り切りましょう。