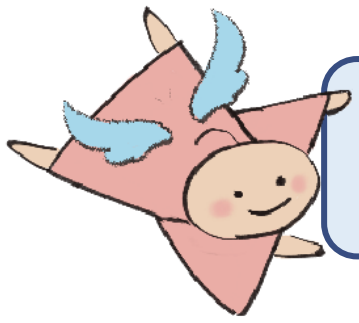


７月 食育だより

2025 年度 ７月号　ひかりの子幼稚園 ひかりの子保育園　株式会社 塩梅 管理栄養士

日増しに熱くなってきましたね。
気温が急に上がるこの時期は、熱中症や夏バテになりやすいです。
こまめな水分補給とバランスのとれた食事で体調を整えましょう。

今月の行事と食▶七夕/七夕そうめん

七夕とは、中国から伝わったとされる星祭りで、彦星と織姫が１年に一度、7/7 の夜に会うとされており、
願いを込めた色とりどりの短冊を笹竹に飾ります。
かつては旧暦で数えていたため、現在の８月上旬～中旬にかけて行われていました。
七夕の行事食として、七夕そうめんがあります。
七夕そうめんは、中国の伝統菓子である「索餅(さくべい)」が由来とされています。
索餅は小麦粉と米粉を水で練り、塩を加えて縄上にしたもので「無病息災」を祈願した縁起物でもあります。
また、そうめんは、簡単に作ることができ、冷たいツユと合わせてつるりと食べられるため、夏の暑さで火照った体を冷まして

リクエストにお応えして(^▽^)/

レシピ紹介

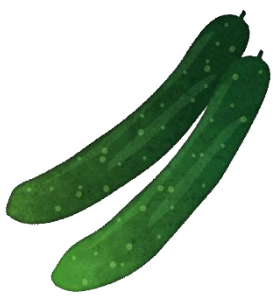
サバの照り焼き

材料
- さば……１枚
- サラダ油…大さじ１

(A)酒……大さじ２
みりん……大さじ２
醤油……大さじ１
砂糖……小さじ１

作り方
1. フライパンにサラダ油を中火で熱し、さばを皮を下にして入れ、1～2 分間焼く。
2. 焼き色が付いたら返す。弱めの中火で 3～4 分焼く。
3. 火を止めてペーパータオルで脂を拭き混ぜておいた(A)を回しかける。
4. 再び中火にかけ、煮立ったら完成！

旬の食材▶きゅうり



旬：6～9 月

きゅうりは一年中ありますが、本来の旬は 6 月～9 月でこの時期特に美味しいきゅうりが手に入ります。水分量が多く体を冷やす効果がありカリウムやビタミン C などの栄養素が含まれていて熱中症予防に役立ち、夏にぴったりな食材です。

食育クイズ▶スイカの美味しさどこで見る？

美味しいスイカの見分け方として、よく知られているのが「コンコン」とノックするように叩いて、音が響かなければしっかり身が詰まっていて美味しいというものがあります。
しかし、売り物を一つ一つ叩いて確かめる訳にはいきませんよね。
そこでおススメなのが「黒い線」で見分ける方法です。スイカの縞模様は育った環境に影響を受けやすく、環境の乱れが大きいほど模様に偏りや乱れが生じ一方で、安定した環境で育ったスイカほど整った縞模様に仕上がります。

★給食の展示について★

職員室の入り口横に、給食の実物を展示しています。
「今日はなにを食べたの？」「どんなおやつだった？」など
ちょっとした会話からも食への関心が高まります。
どのくらいの量を食べているか、ご家庭での食事作りの
ご参考にされるなど、ご活用ください。

★給食室インスタグラムのご案内★

日々の給食を掲載しています。
よろしければ、ご覧ください。

HIKARINOKO_YOUCHIEN_KYUSYOKU