

# 7月 給食だよ!



毎月19日は「食育の日」  
旬の食材を知って美味しく食べよう!

## こまめに水分補給を

梅雨明けとともに、暑さが本格化してきました。子どもたちは長時間汗をかいても遊びに夢中で、喉の渇きに気付きにくいことがあります。水やお茶などで、こまめに水分補給をするよう、声を掛けてあげましょう。また、暑さで大人も子どもも食欲が落ちやすくなりますが、欠食しないことが大事です。

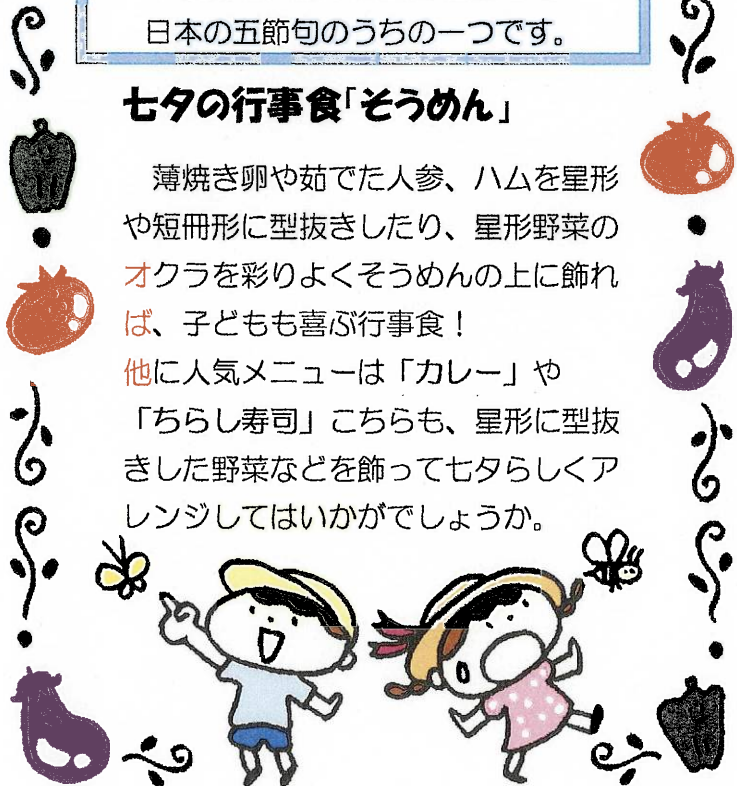
今月ご紹介する旬の食材は「昆布」。  
昆布に旬があるのはご存知でしたか?夏の暑い時期にとられた昆布がじっくりと干しあげられ、旨味が凝縮します。

7月7日は七夕 ☆  
ひな祭り、端午の節句と並んで日本の五節句のうちの一つです。

### 七夕の行事食「そうめん」

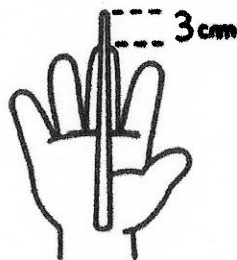
薄焼き卵や茹でた人参、ハムを星形や短冊形に型抜きしたり、星形野菜のオクラを彩りよくそうめんの上に飾れば、子どもも喜ぶ行事食!

他に人気メニューは「カレー」や「ちらし寿司」こちらも、星形に型抜きした野菜などを飾って七夕らしくアレンジしてはいかがでしょうか。



### 食器や食具の選び方

手首の動きがしっかりしてきたら、左手にお椀を持って右手で食具を使えるようになります。子どもの手の大きさに合った持ちやすいものを用意しましょう。落とした時に割れない素材も良いですが、割れるからこそ大切に使う事を伝えられる陶器の素材も良いですね。



★箸の選び方  
体の大きさに合った  
箸の長さ  
手のひらの縦の長さ+3cm



### 昆布

和食に欠かせない「だし」。そんな「だし」に無くてはならないものが「昆布」。昆布が古くからの日本の食文化を支えてくれているといっても過言ではありません。そして昆布には多くの栄養成分が含まれています。

便秘予防、ダイエット、糖尿病予防、髪や爪の健康維持など、他にも沢山の効果が期待できる食材。減塩料理も昆布だしを使う事で美味しく仕上げることができます。この機会に美味しい昆布だしをとって色々なお料理に活躍させてみてはいかがでしょうか。

