

# 7月給食だより

2023年 聖星保育園



蒸し蒸しとした梅雨が終わりに近づき、本格的に夏が始まります。7月はプール開きや流しそうめんなど夏にまつわるイベントがあります。食欲が落ちやすくなりますが、元気に過ごせるようにバランスの良い食事とこまめな水分補給を心がけましょう！

## 7月の行事と献立について



今月は食にまつわる記念日だけではなく、【給食で日本を旅する】をテーマに、農林水産省の「郷土料理百選」や文化庁認定の「100年フード」などを基に献立を作成しました。様々な郷土料理や伝統料理を知り、子どもなりの発見を楽しんでもらうとともに、給食を通して日本の良さを感じてもらえたら嬉しく思います。

### ☆3日(月) セタメニュー☆

カレーにオクラやコーン、星型に抜いたにんじんを散らして、星空を表現します。7日がカルピスの日ですが、セタメニューに合わせて、カルピスを使ったゼリーがデザートです。おやつは滋賀県の郷土料理である幸福豆(こふくまめ)です。昔ながらの素朴なおやつですが、幸福という文字が入っているので、セタにも合うと考え、献立に入れています。



### ☆6日(木) 誕生会☆

神奈川県郷土料理として農林水産省が紹介している「梅ごはん」、宮崎県郷土料理である「チキン南蛮」、6日が「サラダ記念日」や「ロールケーキの日」にちなんで副菜のサラダやロールケーキを献立に入れています。



### 【調理場からのお願い】

食数の確認を正確に行い、より良い給食を提供していきたいと考えています。欠席の場合は9時までのご連絡をお願いいたします。

## 夏が旬の野菜について



米、小麦と並ぶ三大穀物の一つです。夏の強い日差しを浴びて実が大きくなります。ポップコーンやトルティーヤ(メキシコ)はとうもろこしから作られます。ひげと実の数は同じとされています。



語源が「夏の実」なので、「なすび」や「なす」と呼ばれるようになったと言われています。原産地はインドで、日本には8世紀頃に伝わり、長い歴史の中で様々な品種が生まれています。



ヨーロッパでは「トマトが赤くなると医者が青くなる」と言われるほど栄養が豊富です。元々は観賞用として栽培されていて、トマトが食べられるようになったのは昭和になってからと言われています。



原産地はアフリカで、ぬるぬるとした粘りがあり、星形をしています。完熟した実を乾燥させて焙ると、コーヒー豆の代わりとなります。また、オクラの花は野菜の中で世界一美しい花とも言われています。



モロヘイヤは「王様の野菜」とも言われ、「エジプトの王様の病気を治した」、「クレオパトラの美の秘訣」などの逸話があります。花言葉は「体力回復」でビタミンB群やポリフェノール類も豊富です。



きゅうりは世界一エネルギーが低い野菜としてギネス記録に登録されています。きゅうりのとげは外敵から身を守るためにあると言われています。



ズッキーニは、イタリア語が由来で小さなかぼちゃを意味します。きゅうりと同じくウリ科に属しますが、さらに詳しく見ると、かぼちゃ属の野菜で、日本語名ではウリカボチャと呼ばれています。

夏野菜は、水分をたくさん含む野菜が多いことが特徴です。食べることで体を内側から冷やしてくれる夏野菜を給食でも多く取り入れています。様々な食材を積極的に食べてもらえたら嬉しいです。

## 7月の栄養摂取量

	E	P	F	Ca	Fe	A	BI	B2	C	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g
3歳以上児	498	19.2	13.8	208	2.3	197	0.28	0.34	25	1.4
1日の給与栄養量	1275	47.8	35.5	575	5.5	475	0.70	0.80	50	3.5
3歳未満児	454	17.2	12.7	209	2.2	171	0.25	0.32	21	1.2
1日の給与栄養量	922	34.6	25.6	422	4.6	372	0.50	0.54	40	2.6

※1日の給与栄養量は、聖星保育園の目標量として計算した値です。(E=エネルギー P=たんぱく質 F=脂質 Fe=鉄)

他にも、郷土料理としては、

焼きうどん（福岡県）、チャンプルー（沖縄県）、高菜ごはん（熊本県）、なすのよごし（富山県）、サンマーメン（神奈川県）、新子焼き（北海道）、のっぺい汁（新潟県や熊本県など）、クリームボックス（福島県）、祭りずし（千葉県）、ちゃんこ鍋（東京都）、鶏めし（愛知県、大分県、鹿児島県など）、せんべい汁（青森県）、ジューシー（沖縄県）、ジンギスカン（北海道）、油みそ（栃木県）、ソースカツ丼（福島県や群馬県、福井県など）、皿うどん（長崎県）、筑前煮（福岡県）、お好み焼き（大阪府）、太平燕（熊本県）が献立に入っています。

