

7月

給食だより

2017年度

桂ぶどうの木こども園

梅雨明けが今か今かと待ち遠しいですね。京都では祇園祭りの季節を迎えます。

祇園祭りが別名「鱧祭り」と呼ばれているように、この季節、京都ではお祭りの頃「鱧」をよく食べます。昔々、鱧は行商人が山を越えて盆地の京都に運んでいたそうですが、お山でちょっと一休みしている間に、まだ生きている鱧がよく逃げ出してしまっていて、その鱧を山で暮らす人が見つけるので

「京都の山には鱧がいる！」という笑い話にもなったそうです。魚へんに「豊」と書く「鱧」は生命力が豊かで、調理方法も豊か、そして栄養も豊かです。この豊かさが蒸し暑い夏を乗り切るために京都の人が鱧を食べる理由になったのでしょうか。今月は祇園祭にあわせて、給食でも「豊か」な「鱧」を天ぷらでいただきます。実はお魚やさんのおすすめは「フライ」だそうです。

よかったら「鱧フライ」の方はぜひお家で作ってみてくださいね。

＊暑い夏＊ 水分をしっかり摂りましょう。「朝ごはん食べていますか？」
水分補給はまずは食事から・・・

一言で「水分」と言っても飲料水だけではありません。体内で栄養素が代謝された時には、水分が身体の中でも作られます。ですから水分補給はまずは食事からとります。ごはんやおかずには水分が含まれています。そして献立には、汁物をつけて一緒にいただきましょう。汁物は適度な塩分を含んでいるので体内の塩分濃度を保ってくれます。みそ汁やすまし汁は最良の水分補給になりますよ。

子どもが脱水になった時、重症であれば病院で点滴が必要ですが、軽い脱水の時は「経口補水液」がとても有効です。市販品がありますが、家庭でも簡単に作ることができます。

作ってみよう！
家庭でできる経口補水液

湯冷まし
1ℓ



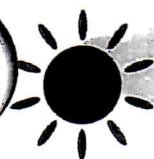
砂糖
40g



食塩
3g



経口補水液



～暑い夏でも美味しく食べられる7月のおやつ～ 簡単に作れますよ！

フルーツきんとん

材料

さつまいも…1本(300g位)
生クリーム…大さじ1～
(コーヒーフレッシュなどでも)
パイン缶…お好みの量
お好みの果物 etc
砂糖…適量

- ① さつまいもはふかして皮をむき熱いうちにつぶす。
- ② パイン缶を適当な大きさに切る。
(汁を残しておく)
- ③ つぶしたさつまいもに、パイン缶、お好みの果物
パインの汁(適量)生クリームを加えて混ぜ、冷蔵庫で冷やす。



*お皿に入れてポテトサラダのようなやわらかさでいただきます。クラッカーにのせて食べても美味しいですよ♪