

7月の たべものだよ



今日は何の日？

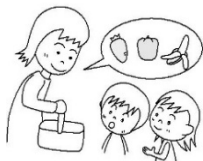
7月7日は、七夕（たなばた）☆彗

七夕は星まつりともよばれ、一年に一度、7月7日の夜に彦星と織姫が天の川を渡って会うことを許された特別な日とされています。そうめんを天の川に見立てて七夕に供えたり、手芸(裁縫)や読み書きの上達を祈る風習(七夕飾り)があります。天の川や織姫の織り糸に見立てたそうめんと星形に型抜きしたハムや人参、オクラなどを添えて七夕の食事をうちでも楽しんでみてはいかがでしょうか。

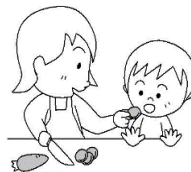
★ 野菜嫌い！克服のヒ・ン・ト ★

買い物などに一緒にでかけ、季節を感じ、旬の野菜の名前を覚えてみよう

知らないものを食べるのは勇気がいります。名前や旬を覚えてたくさんの野菜を知りましょう。買い物で苦手な野菜を探したり、料理する前の形を知ること、興味が出てきます。



一緒に調理を楽しんでみよう



野菜をめん棒でたたいて割ったりちぎったり、簡単な作業を一緒にやってみましょう。自分が作ったメニューには達成感が生まれ、食べられるきっかけになるかもしれません。ピーラーや、スライサーで野菜をいろいろな形にするのも楽しいですね。

少しでも口にできたら、一緒に喜ぼう

食べられたね！

おいしいね！



「野菜を食べなさい！」と強要するのではなく、少しでも口にできたら「食べられたね！」と大人も一緒に喜ぶことで、食卓も楽しい雰囲気になり、お子さんの自信にもつながります。

揚げものや、好きな味付けにしてみよう



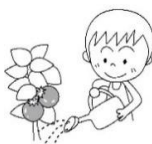
食べる時のサクっとした食感は好みかもしれません。カレー味やみそ味など、好みの味付けにするのもよいでしょう。ただし、揚げ物は高エネルギーなので摂りすぎには注意しましょう。

食事は楽しい雰囲気です



周りの人が美味しそうに食事をしていたり、楽しい雰囲気だったりすると、苦手な物も食べてみようかな、という気持ちになるかもしれません。大人が食事を楽しむことも大切に。

家庭菜園で野菜を栽培してみよう



一緒に育てると愛着がわいて、野菜をおいしく食べられるかもしれません。今年の夏は、親子で一緒に夏野菜を育ててみるのもよいでしょう。市立保育園では、なすやきゅうり、ピーマンなど様々な野菜を育てています。

★給与栄養目標量…成田市立保育園では、『日本人の食事摂取基準(2025年版)』に基づいて算出しています。

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)
3歳未満児	450	17.8	12.3	204	1.9
3歳以上児	580	23.0	15.9	259	2.3
	ビタミンA(ugRE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食塩相当量(g)
3歳未満児	180	0.19	0.26	17	1.3未満
3歳以上児	225	0.23	0.36	18	1.6未満

※保育園の給食で給与する栄養量は、昼食(1日全体の概ね1/3を目安)と、おやつ(1日全体の10～20%程度を目安)の割合を足したものです。

7月の献立紹介

＜材料：幼児4人分＞

きゅうり 中1本
醤油 小さじ1
砂糖 小さじ2/3
酢 小さじ2/3
ごま油 少々

中華きゅうり

- ① きゅうりは短めのスティック状に切る。
- ② 鍋に調味料を入れて火にかけ、①をさっと煮る。

さらに、簡単クッキング！

②の調味料は、電子レンジで加熱してもOK。

耐熱容器に調味料を入れ、砂糖が溶けるように混ぜる。ラップをかけて電子レンジ500Wで1分くらい加熱し、きゅうりを漬け込む。