

2023年

# 給食だより



春明保育園

栄養士 寺嶋雅子

梅雨が明けると夏も本番となります。この時期は、急に暑くなるために食欲が低下して水分ばかりをとりがちです。暑さ対策をしっかりと行い、暑い夏を乗り切りましょう。

## .....<sup>とようのうしひ</sup>土用の丑の日「ウナギ」.....

2023年夏の土用の丑の日は7月30日です。この時期になるとスーパーなどで美味しそうなウナギを目にする機会も増えてきます。なぜ土用の丑の日にウナギを食べる習慣ができたのでしょうか。その由来は諸説ありますが、一番有名な話は平賀源内による発案です。江戸時代、うなぎ屋がウナギが売れないで困っていることを相談しました。平賀源内は「本日丑の日」という貼り紙を店に貼ることを発案し、うなぎ屋は大繁盛しました。この大繁盛の背景には当時、丑の日にちなんで“う”から始まる食べ物を食べると夏バテしないという風習があったそうです。



夏にウナギを食べるのは理にかなっていることで、夏バテや食欲減退防止に効果的なビタミンB群が豊富です。

食べ物を上手に摂取して健康に過ごす先人の知恵には学ぶことが多くありますね。

## .....冷たいおやつとり方.....

夏場は、冷たいアイスや清涼飲料水などを口にすることが多くなります。とりすぎると、おなかを冷やしたり、砂糖が多く含まれているため疲労感が増し食欲も低下してしまいます。子どもには少し冷やした麦茶やほうじ茶、スイカなどの水分の多い果物などを与えましょう。冷たいおやつについては、約束を作りとり過ぎない習慣が必要です。

## ジャージャー麺（こども1人分）7月14日、28日のメニューです。

### ●材料

- A {
  - ・豚ひき肉 25g ・にんにく、しょうが 少々 ・ねぎ 1g ・たまねぎ 10g ・にんじん 5g
  - ・しいたけ 1g
- B {
  - ・もやし 20g ・きゅうり 9g ・中華蒸し麺 80g
- C {
  - ・中華だしの素 適量 ・みそ 6g ・しょうゆ 2g ・みりん 2g ・酒 1g ・ごま油 少々
  - ・水溶き片栗粉 ところみがつく位

### ●作り方

- ① 鍋に油をひいて肉とみじん切りにしたAの野菜を炒める。
- ② ①の鍋にCの調味料を入れ味を整える。水溶き片栗粉でところみをつけ、最後にごま油を回し入れる。
- ③ Bのもやし、中華蒸し麺を茹でる。きゅうりは千切りにする。
- ④ お皿に麺、もやし、きゅうりを盛り付け、②のあんをかける。