ぱくぱくだより

2025年
7月号

夏本番を迎えたこの季節。蒸し暑い日が続きますが、子どもたちは汗をかきながらも、元気いっぱいに過ごしています。

7月7日は七夕です。七夕にはそうめんを食べる習わしがあります。これは、そうめんの原型といわれている「索餅（さくべい）」に由来しています。索餅は小麦粉と米粉を練り、縄のように細長くねじったお菓子です。中国では昔、無病息災を祈って7月7日に索餅を食べる習慣がありました。その後日本では索餅から索麺、のちにそうめんへと変わり、七夕に食べられるようになりました。そうめんは消化が良く、胃腸に負担をかけにくい食品です。肉や野菜と組み合わせると栄養バランスの偏りを防げます。お好みの食べ方でそうめんを楽しんでみましょう。

☆☆給食室からのお知らせ☆☆

暑い日が続く中、水分ばかり取りがちですがバランスのとれた食事にも心掛け元気に過ごしていきたいですね。

6月の食育は0、1、2歳児クラスの「野菜を触ろう」でした。普段給食で使われている野菜をたくさん触る事が出来ました。味噌汁に入る小松菜を小さくちぎって給食のお手伝いも出来ました。給食で野菜を見つけてよく食べていました。

6月の

こよみ

今月の二十四節気

☆二十四節気とは☆
昔、農作物を作るための目安として季節や自然の変化を表した暦です。二十四節気の変わり目の日には、季節食材をふんだんに用いた給食の提供をしています。

小暑（しょうしょ） 7月7日頃
梅雨明けで気温が急に上がり、本格的な夏を迎えます。この小暑から立秋になるまでが、暑中見舞いの時期です。

大暑（たいしょ） 7月22日頃
最も暑いという意味ですが、実際の暑さのピークはもう少し先になります。土用のうなぎ、風鈴、花火、浴衣と夏の風物詩が目白押しです。

≪毎月19日は食育の日です≫

魚の違いとは？

魚には様々な種類があります。特に赤身魚と白身魚、この二つの違いは何なのでしょうか。

【赤身魚】まぐろ、かつお、ぶり、さば、あじ　など

かつおやまぐろは、海を常に泳いでいる回遊魚です。泳ぎ続けるためにはたくさんの酸素が必要で、そのために「色素たんぱく質」と呼ばれる、身の色を赤くする働きのあるたんぱく質を多く含んでいます。

【白身魚】たら、かれい、ひらめ、赤魚、鮭　など

かれいやひらめなどの魚は、海の底でじっと身を潜めているため、色素たんぱく質が少なく、身も白くなります。また、鮭は赤身魚と思われがちですが、えさとなるエビやカニに含まれるアスタキサンチンという色素により身が赤く見えているだけで、分類は白身魚にあたります。

ご家庭で魚を食べる際に赤身魚か白身魚か話題にし、興味を広げるきっかけにしてみてはいかがでしょうか。

赤魚のごま風味焼き

«約4人分»

・赤魚	4切れ
・白すりごま	8ｇ
・みりん	小さじ2
・しょうゆ	大さじ1/2
・料理酒	小さじ1

«作り方»
①調味料とごまを合わせ、赤魚を漬け込みます。
②クッキングシートを敷いた天板に並べ、180℃のオーブンで15～20分焼きます。

※あらかじめ赤魚に塩を振っておくと、臭み消しができます。

◎二次元コードを読み取ると
参考動画を見ることができます。

食育と給食道で！世界！へ発信
ミールケア