

# きゅうしょくだより



今年も梅雨の時期がやってきましたね。

4月後半から夏のような暑さがあり、水分補給が欠かせない毎日です。

人間の身体の中にある水分は、大人が体重の約60%に対し、幼児が約70%、乳児が約80%といわれています。これらの水分は体液として非常に重要な役割を果たしています。

喉が渇いたときに水分補給をすることはもちろん大事なことです、その時には軽い脱水症状を引き起こしています。『喉が渇く前』にこまめに水分補給を心掛けましょう！



## 七夕ってどんなことするの？

日本の夏の風物詩の一つでもある『七夕』。毎年7/7になると多くの方が短冊に願い事を書き、笹の葉に飾る姿が見られます。

七夕とは中国の古い伝説で、「天の川を挟んで暮らす織姫と彦星が1年に1度、7/7の日に逢える日」でもあります。

### ●七夕とそうめん

七夕にそうめんを食べる風習は、古代中国の「索餅（さくべい）」という小麦粉を練って揚げた料理が由来しています。索餅は中国に伝わるねじり菓子で、そうめんやうどんの原型ともいわれており、『七夕に索餅を神様へお供えし、無病息災を祈る』という風習がありました。

また、織姫を連想させる織り糸に似ていたことからそうめんが広まり、現在も7月のお中元の時期にそうめんが送られることもこのエピソードに由来するそうです。

### ●七夕の色の意味

七夕の時期になるとよく歌われる「たなばたさま」。小さい子どもも知っている、有名な歌です。この歌の中に、「♪五色の短冊 わたしがかいた」というフレーズがあります。

なぜ短冊は五色なのかみなさん知っていますか？これは、中国から伝わっており、中国では「青・赤・黄・白・黒（紫）」の五色は特に重要視されていた色で、魔除けの意味を持っていました。

ちなみに日本では黒は縁起が悪いので紫、緑のことを昔は青と呼んでいたこともあり地域によって青ではなく緑を使うことがあります。

赤：家族の健康・先祖への感謝を示す

青：成長を願う

黄：円満な人間関係を願う

白：約束や決まり事を守る

紫：学力の向上を願う



## 土用の丑の日ってなあに？



『土用の丑の日』とは、夏の土用の期間にある丑の日のことを指します。

この日に夏バテ防止を願い、うなぎを食べる習慣が知られています。

その年によって日にちは異なり、2024年の土用の丑の日は7/24(水)と8/5(月)です。

今年は土用の丑の日が2回ある年で、1回目を「一の丑」、2回目を「二の丑」と呼びます。



## 土用の丑の日にはなにをするの？

### ●うなぎで健康を願う

昔から土用の丑の日にうなぎを食べると、夏バテをせずに元気に過ごせると伝わっています。

うなぎはたんぱく質やビタミン A・ビタミン B 群など疲労回復や食欲増進に効果的な成分が豊富に含まれる栄養価の高い食材です。

体力が落ちやすくなる夏にはピッタリな食材です。

### ●うなぎ以外の食べ物じゃダメなの？

うなぎ以外には「丑の日」にちなみ、「う」のつく食べ物がよいといわれています。

例えば、うどん・瓜・梅干し・牛肉（うし）・ウインナー・ウーロン茶など

また、黒いうなぎにあやかり、黒色の食べ物を食べるという慣習も残っています。


土用の丑の日によく食べられる黒いものは、土用しじみと土用餅（牡丹餅）。特にしじみは、夏場に弱った肝機能を整えてくれるタウリンが豊富に含まれる人気の食材です。

古くから「土用しじみは服薬」などといわれて親しまれてきました。



保育園では、7/24(水)にうなぎの蒲焼きの代わりに『あじの蒲焼き』を提供予定です。蒲焼きを食べて、今年の暑い夏も元気に過ごしたいと思います！

日/月	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ	
01 (月)	ハヤシライス コーンサラダ バナナ	米、油	アイスクリーム、豚肉、ハム	バナナ、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、マッシュルーム、コーン、グリーンピース	ハヤシルー、酢、塩	麦茶 ヨーグルト 麦茶 アイスクリーム(以上児) ゼリー(未満児)	エネルギー 536 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 14.2 g 食塩相当量 1.6 g
02 (火)	肉うどん 厚揚げと野菜のごまみそ煮 メロン	うどん、米、じゃがいも、砂糖、ごま油	豚肉、生揚げ、しらす干し、みそ	メロン、こまつな、にんじん、だいこん、こんにゃく、ねぎ、ごま	だし汁、みりん、しょうゆ、塩	牛乳 お菓子 麦茶 青菜おにぎり	エネルギー 368 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 8.4 g 食塩相当量 1.6 g
03 (水)	ごはん しらす焼き ほうれん草の納豆あえ みそ汁	米、小麦粉、さといも、砂糖、バター、ごま油、片栗粉	牛乳、卵、鶏ひき肉、納豆、脱脂粉乳、しらす干し、みそ、油揚げ	ほうれん草、たまねぎ、れんこん、にんじん、しめじ、マーメイド、わかめ	だし汁、しょうゆ	麦茶 チーズ 牛乳 オレンジケーキ	エネルギー 556 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 18.1 g 食塩相当量 1.9 g
04 (木)	ごはん 焼き鮭 切干大根のカレーきんぴら みそ汁	米、春巻きの皮、じゃがいも、グラニュー糖、バター、油、砂糖	牛乳、さけ、みそ	にんじん、たまねぎ、エリンギ、こまつな、ピーマン、切り干しだいこん、ごま	だし汁、しょうゆ、塩、酒、カレー粉	牛乳 バナナ 牛乳 シュガーパイ	エネルギー 480 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 11.6 g 食塩相当量 1.7 g
05 (金)	コーンごはん 鶏の唐揚げ ブロッコリーのおかか和え 七タスープ	米、片栗粉、そうめん、油、砂糖	牛乳、鶏肉、チーズ、かつお節	ブロッコリー、にんじん、コーン、たまねぎ、オクラ、にんにく、しょうが	だし汁、しょうゆ、酒、みりん、ケチャップ、塩、バジル粉	牛乳 お菓子 牛乳 リッツピザ(星チーズ)	エネルギー 593 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 2.2 g
06 (土)	和風スパゲティ 豆腐と野菜のスープ みかん缶	スパゲティ、小麦粉、砂糖、バター、片栗粉、食パン	牛乳、ベーコン、豆腐、卵、脱脂粉乳	みかん、たまねぎ、ほうれん草、にんじん、しめじ、しいたけ、にんにく、のり、いちごジャム	だし汁、しょうゆ、塩	牛乳 お菓子 牛乳 ジャムサンド(0-1歳児) たい焼き	エネルギー 495 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 1.5 g
08 (月)	ごはん 煮魚 白菜と塩昆布の和え物 みそ汁	米、食パン、さつまいも、バター、グラニュー糖、小麦粉、砂糖、ごま油	牛乳、かれい、みそ	ほくさい、にんじん、たまねぎ、だいこん、塩こんぶ、ごま、しょうが、わかめ	だし汁、みりん、しょうゆ	麦茶 ヨーグルト 牛乳 メロンパントースト	エネルギー 498 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 13.3 g 食塩相当量 1.7 g
09 (火)	わかめごはん ミートローフ マカロニサラダ コンソメスープ	米、小麦粉、マカロニ、砂糖、パン粉、バター、油	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、卵、脱脂粉乳、ツナ缶	パイナップル、にんじん、たまねぎ、はくさい、きゅうり、もやし、コーン、にんにく	ケチャップ、ソース、洋風だし、パセリ粉、塩	牛乳 お菓子 牛乳 パイナップルケーキ	エネルギー 645 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 22.8 g 食塩相当量 1.7 g
10 (水)	ロールパン クリームシチュー コールスローサラダ	ロールパン、じゃがいも、米、小麦粉、バター、油、砂糖、ごま油	牛乳、鶏肉、脱脂粉乳、かつお節	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン	酢、しょうゆ、洋風だし、塩	牛乳 お菓子 麦茶 焼きおにぎり	エネルギー 508 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 13.6 g 食塩相当量 1.3 g
11 (木)	ごはん 中華風卵焼き はるさめ炒め わかめスープ もも缶	米、小麦粉、砂糖、はるさめ、バター、メープルシロップ、ごま油	牛乳、卵、鶏ひき肉、脱脂粉乳	もも、たまねぎ、にんじん、もやし、ほうれん草、たけのこ、コーン、エリンギ、しいたけ、わかめ	しょうゆ、酒、塩、中華だし	牛乳 お菓子 牛乳 メープルクッキー	エネルギー 599 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 17.0 g 食塩相当量 1.6 g
12 (金)	ごはん 豚肉の竜田揚げ じゃこサラダ みそ汁	米、油、片栗粉、砂糖	豚肉、豆腐、しらす干し、みそ、油揚げ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、しめじ、しょうが	だし汁、酢、しょうゆ、みりん、酒、塩	牛乳 みかん缶 麦茶 ヨーグルト お菓子	エネルギー 505 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 14.2 g 食塩相当量 2.0 g
15 (月)	 <h2 style="margin: 0;">海の日</h2>						
16 (火)	ごはん 鶏つくねのあんかけ ブロッコリーの和風マヨサラダ みそ汁	米、砂糖、バター、麩、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、豆腐、みそ、油揚げ	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、コーン、ひじき	だし汁、酢、しょうゆ、酒、塩	牛乳 バナナ 牛乳 お麩のラスク	エネルギー 504 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 1.5 g
17 (水)	しょうゆラーメン ナムル すいか	中華めん、米、ごま油、油、砂糖	豚肉、しらす干し、なると	すいか、もやし、こまつな、にんじん、コーン、ごま、わかめ、のり	しょうゆ、みりん、中華だし	麦茶 チーズ 麦茶 じゃこおにぎり	エネルギー 349 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 5.3 g 食塩相当量 1.2 g
18 (木)	ごはん 鶏肉のみそ焼き きやべつの甘酢和え すまし汁	米、砂糖、小麦粉、バター、油	牛乳、鶏肉、クリームチーズ、生クリーム、みそ、かつお節	キャベツ、かぶ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、レモン、しょうが、わかめ	だし汁、酢、しょうゆ、酒、みりん、塩	牛乳 お菓子 牛乳 チーズケーキ	エネルギー 664 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 35.6 g 食塩相当量 1.7 g

日/曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
19 (金)	ごはん 鰯のごま揚げ ポテトサラダ みそ汁	米、じゃがいも、片栗粉、油	さわら、ハム、みそ	にんじん、はくさい、たまねぎ、きゅうり、コーン、ごま、にんにく	だし汁、酒、みりん、しょうゆ、塩	牛乳 お菓子 麦茶 ヨーグルト お菓子	エネルギー 512 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 13.3 g 食塩相当量 1.6 g
20 (土)	ドライカレー コンソメスープ	オレンジ 米、小麦粉、じゃがいも、油、砂糖、米粉	牛乳、豚ひき肉、豆腐、卵、豆乳	たまねぎ、オレング、にんじん、キャベツ、えのきたけ、ピーマン、カットトマト缶、にんにく、しょうが	ソース、ケチャップ、洋風だし、みりん、塩、カレー粉	牛乳 お菓子 牛乳 蒸しパン	エネルギー 548 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 17.5 g 食塩相当量 1.4 g
22 (月)	ごはん 麻婆豆腐 中華スープ	ゼリー 米、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、豆腐、みそ	にんじん、もやし、たまねぎ、ねぎ、こまつな、しいたけ、にんにく、しょうが	しょうゆ、中華だし、塩	麦茶 ヨーグルト 牛乳 菓子パン	エネルギー 553 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 19.5 g 食塩相当量 1.1 g
23 (火)	ごはん 鶏肉の磯辺焼き チンゲン菜の和え物 みそ汁	米、さつまいも、砂糖、バター	牛乳、鶏肉、しらす干し、みそ、かつお節、チーズ	もも、もも缶の液汁、もやし、チンゲンサイ、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、しいたけ、かんでん、にんにく	だし汁、酒、しょうゆ、塩	牛乳 お菓子 牛乳 ももゼリー お菓子	エネルギー 530 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 16.1 g 食塩相当量 1.7 g
24 (水)	ごはん あじの蒲焼き きゃべつのおおかか和え みそ汁	米、ホットケーキミックス、片栗粉、油、砂糖	牛乳、あじ、豆腐、卵、ウインナーソーセージ、みそ、かつお節	キャベツ、にんじん、たまねぎ、コーン、わかめ、しょうが	だし汁、しょうゆ、酒、みりん、ケチャップ、塩、パセリ粉	牛乳 みかん缶 牛乳 ウインナーパン	エネルギー 545 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 16.8 g 食塩相当量 2.0 g
25 (木)	ごはん 夏野菜のスタミナ丼 春雨スープ	バナナ 米、小麦粉、バター、砂糖、はるさめ、粉糖	牛乳、鶏肉、脱脂粉乳	バナナ、たまねぎ、にんじん、パプリカ、なす、チンゲンサイ、ズッキーニ、コーン、ごま、にんにく、しょうが	しょうゆ、酒、みりん、中華だし、塩	牛乳 お菓子 牛乳 スノークッキー	エネルギー 654 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 24.3 g 食塩相当量 1.1 g
26 (金)	ソースカツ丼 ひきな入り こぼゆ	【今月の郷土料理】 福島県 	豚ヒレ肉、油揚げ、卵、ほたて貝柱	だいこん、にんじん、たまねぎ、こんにゃく、しいたけ、しょうが	だし汁、ソース、しょうゆ、みりん、酒、塩	牛乳 お菓子 麦茶 ヨーグルト お菓子	エネルギー 526 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 12.2 g 食塩相当量 1.4 g
27 (土)	チキンドリア コンソメスープ	バイン缶 米、小麦粉、バター、油、パン粉	牛乳、鶏肉、チーズ	パイナップル、たまねぎ、にんじん、はくさい、もやし、ほうれんそう、いちごジャム、マッシュルーム	ケチャップ、洋風だし、パセリ粉、塩	牛乳 お菓子 牛乳 ビスケットサンド	エネルギー 595 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 16.9 g 食塩相当量 1.3 g
29 (月)	カレーライス トマトのサラダ	乳酸菌飲料 米、じゃがいも、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚肉、ツナ缶	トマト、きゅうり、にんじん、たまねぎ、すりごま	カレールー、酢、しょうゆ	麦茶 ヨーグルト 牛乳 お菓子	エネルギー 522 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 13.1 g 食塩相当量 1.6 g
30 (火)	ごはん さばの照り焼き 小松菜ときのこの和え物 みそ汁	米、食パン、砂糖、油、片栗粉	牛乳、さば、チーズ、みそ	こまつな、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、しめじ、切り干しだいこん、ごま、のり、しょうが、わかめ	だし汁、酒、しょうゆ、みりん、塩	牛乳 お菓子 牛乳 のりチーズトースト	エネルギー 510 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 18.3 g 食塩相当量 2.0 g
31 (水)	冷やし中華 じゃがいも肉みそがけ	みかん缶 中華めん、じゃがいも、米、天かす、砂糖、油、ごま油	豚ひき肉、かにかまぼこ、卵、みそ、かつお節	みかん、トマト、きゅうり、キャベツ、いんげん、ねぎ、しょうが、あおのり	酒、しょうゆ、酢、みりん、ソース、中華だし、塩	牛乳 お菓子 麦茶 たこ焼き風おにぎり	エネルギー 459 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 12.0 g 食塩相当量 1.7 g

野菜のはなし ～きゅうり～

水分豊富で夏にさっぱり食べられるきゅうり！

実は、江戸時代のはじめのころはみんなの“嫌われもの”だったようで、水戸黄門様（徳川光圀）は、きゅうりのことを『毒が多くて栄養がない。作るのも食べるのもいけない』と言っていたそうです。

当時のきゅうりは苦みがあったため、毒があるとされたようです。この“嫌われもののきゅうり”は、江戸時代の終わりの頃になるとようやく人気が出てくるようになってきました。

その頃江戸では、その年に初めてできた野菜やとれた魚を食べて楽しむという“初物ブーム”が起こり、きゅうりは他の瓜の仲間より早く収穫できるため、初物として珍しがられたようです。

