



7月

献立表

令和3年度

Table with 11 columns: 日, 曜, おやつ, 昼食, 3時, 熱になる, 血や肉になる, 調子を整える, 熱量(kcal), 蛋白質(g), 脂質(g). Rows 1-31.

★ 献立は都合により変更することがあります。上が3歳未満児、下が3歳以上児の栄養価です。

七夕にはそうめんを食べよう！

そうめんのルーツは、中国伝来の「索餅(さくべい)」という小麦粉料理だといわれています。古代中国に「7月7日に索餅を食べると、1年間無病息災で過ごせる」という言い伝えがありました。奈良時代に索餅が日本に伝わり、やがてそうめんにかわったそうです。消化が良く食べやすいので、夏バテで食欲がなくなるこの時期にぴったりです。卵や鶏肉、いろいろな野菜をトッピングして彩りと栄養を補うとさらによいですね。

食事のマナーはどう伝える？

いっしょに食事をする人と、楽しく気持ちよく食べるための「マナー」。手洗いや挨拶、好き嫌い、姿勢、箸の使い方など、気になることはたくさんありますね。言葉で伝えるだけでなく、毎日の食事のなかで自然に身につけられるよう、大人が正しい行動を示しましょう。食卓はコミュニケーションの場、食を通していろいろなことをつたえたいですね。

