



2025 年

7月 食育だより

北 本 東 スマ イ ル こ ど も 園

給食室より

今月のイチ押しメニュー

■3日 セタそばうどん

鶏ひき肉を使ってセタ風に盛り付けます。
天の川をイメージした
そうめんのおつゆが
つきます



■18日 ジャーチャーうどん

子どもたちも食べやすい夏の
冷やしうどん、肉みそと
夏野菜で
食欲を誘います。



■25日 タンドリーチキン

インド料理でタンドリーという特殊
な窯で焼き上げることからその名
がつけました。鶏肉をヨーグルト
(園では豆乳ヨーグルト)に漬け込
んで焼き、外は
カリッと中は
ジューシーです。



■食育クイズ(7月)

フルーツポンチの「ポンチ」とはどう
いう意味だったのでしょうか？

1. サラダ
2. デザート
3. お酒



正解は欄外に...

▼日差しが強く、気温や湿度の高い、蒸し蒸しとした季節がやってきました。
暑い日が続くと体が疲れやすくなり、食欲もなくなる季節です。
熱中症や夏バテの予防のためにも食事や水分をしっかりとることが大切です。
熱中症とは、脱水や体温が高い状態になり、体温を調整する機能が働かなくな
ることをいいます。放置すると死に至ることもあります。

▼大切にしてほしい 栄養バランス

蒸し暑くて「夏バテ」を起こすと食欲がなくなり、偏った食事に
なってしまうことがあります。

夏を元気に過ごすためにも香辛料や、かんきつ類などを取り
入れて食欲増進を図り、栄養のバランスの良い食事を
心がけましょう



■7月の食育カレンダー

1日 うどんの日

讃岐うどんで有名な香川県では、この日、農作業の労をねぎらう
ためにうどんを食べる風習があったそうです。
うどんは消化がよく、すぐにエネルギーになるので、
力仕事やスポーツをする時にもぴったりです。

6日 サラダ記念日

俵万智が発表した『この味がいいね』と君が言ったから
7月6日は「サラダ記念日」という短歌から生まれた記念日です。
この一首が掲載された歌集「サラダ記念日」はミリオンセラー
となり、「記念日」という言葉を定着させたといわれています。

7日 セタ

桃の節句や端午の節句と同じ五節句のひとつで、中国から伝わった星伝説
などがもととなった行事です。織り姫と彦星は、この日、天の川に羽を広げる
カササギのおかげで、天の川を渡り、会うことができるという伝説です。

10日 冬瓜(とうがん)の日

漢字で「冬のウリ」と書く通り、冬瓜はウリ科の一種。ウリ科の植物は種類が多く、甘い
カボチャやスイカ、メロンも同じ仲間です。一方、冬瓜は甘味が少なく、低カロリー
の野菜で、全体の95%が水分なので、暑さで食欲が落ちたときもさっぱり食べられそうですね。



7月						
日	月	火	水	木	金	土
		①	2	3	4	5
⑥	⑦	8	9	⑩	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		



■どうして水分補給が大切なの？

私たちの体の60%が水でできています。体内では毎日、飲食などで取り
入れる水分と、汗や尿などで排泄される水分を一定に保とうとしています。
そのため、毎日適度な水分補給が必要です。特に汗をかきやすい夏場や
運動量が多い人は排泄される水分量も多いため、それに合った量を
摂取しましょう。

水分補給は何を飲む？

普段は水や麦茶にしましょう。汗を多くかくときは塩分も必要なので
スポーツドリンクなどの塩分を含んでいるものが良いでしょう。



■黒糖レーズン蒸しパンを作しましょう ☆フライパン＆ホットケーキミックスで簡単に

▼材料(7個分)

- ・ホットケーキミックス 150g ・黒糖 40g ・牛乳 120ml ・玉子 1個 ・レーズン40g
- ・サラダ油 15g ・醤油 5g ・酢 8g

▼作り方:

1. ボウルに卵、牛乳、黒糖、サラダ油を入れホイッパーでよく混ぜる。
2. つぎにホットケーキミックスホイッパーで混ぜ合わせます。
3. 紙カップに流し入れます。
(100均のシリコンカップ(8号)を受け皿にすると
形が崩れません)
4. そこにレーズンをパラパラとせます
5. フライパンに2cm程の水を入れて沸騰させます。
6. 火を弱め、カップをならべて、弱中火で
18分蒸します
7. カップからはずして出来上がりです



●やさしい

・苦瓜(にがうり・ゴーヤー)ゴーヤーは
沖縄や九州南部などで栽培されています。
沖縄野菜というイメージが強いですが、
実は原産地はインドや東南アジアです。
中国へ伝わったあと日本にやってきました。
ビタミンCが豊富です。ゴーヤーと豆腐を炒いた
めた「ゴーヤーチャンプルー」は
沖縄の郷土料理です。



●さかな

・鮎(あゆ) あゆは、水のきれいな川で育つ日本
の代表的な川魚です。天然のあゆは、黄味がか
った青緑色の体で、胸びれあたりに黄色の斑点
があります。あゆの香を楽しむ食べ方として人気
があるのは、全体に塩をふって香ばしく焼き上
げた塩焼きです。



●くだもの

・ぶどう 世界で一番多く
栽培されている果物で、その品種は
1万種を超えるといわれています。
日本でぶどうが最初に栽培されたのは山梨県
で、生産量も一番多いといわれています。
世界のぶどうの生産量の約8割がワインの原料
として使われています。

