



2025. 7. 1 戸塚愛児園

梅雨明けが待ち遠しい毎日ですが、雨上がりの青空に夏の訪れを感じるようになってきました。気温が高い日も続き、汗をよくかくようになるので、こまめな水分補給を心がけましょう。園では、さっぱりとした味付けの副菜や食欲がわくカレー味などを多く献立に取り入れています。



7月7日は七夕



七夕は「笹の節句」とも呼ばれ、5つの季節の節目を祝う日本の伝統行事、五節句（1/7・3/3・5/5・7/7・9/9）のうちの一つです。

7月7日は年に一度、織姫と彦星が天の川を挟んで会うことができる日とされています。夜には、願い事を書いた短冊や飾りを笹の葉につるします。笹の葉に飾ると、織姫と彦星の力で願いが叶えられたり、みんなを悪いものから守ってくれるという言い伝えがあるのだそうです。

愛児園では、人参を星形に抜き「キーマカレー」に飾ります。また、スープには星に見立てたオクラを入れます。そして、おやつゼリーも、星形に抜き「キラキラゼリー」として提供します。「子どもたちが元気で過ごせますように」とお星さまいっぱい献立と天の川に願いを込めました☆シ

【野菜を食べてもらえる工夫】

園では、野菜が苦手なお子さんでもおいしく食べてもらえるよう、写真のように細めの千切りにし、その後加熱することで、野菜の苦みやえぐみが和らぎ、甘さが引き立ちます。

ぜひ参考にしてみてください♪



【夏が旬のとうもろこし】

6月19日に、はな組・つくし組・すみれ組・すずらん組で「とうもろこしの皮むき」の食育を行いました。当日のおやつには「焼きとうもろこし」を提供しました。

<豆知識>

とうもろこしの粒の数とひげの数は同じなんです。またとうもろこしは、皮が濃い緑色で、ひげの色が褐色でふさふさして湿っているものおいしいといわれています。



【季節のレシピ ♪ ゴーヤチャンプルー～カレー味～】

幼児1人分

・木綿豆腐	68g
・豚ばら肉	20g
・たけのこ水煮	5g
・にんじん	10g
・たまねぎ	15g
・にら	2g
・ゴーヤ	5g
・ごま油	0.3g
・しょうゆ	1.7g
・食塩	少々
・こしょう	少々
・中華あじ	適量
・カレー粉	適量

乳児1人分

54g
16g
4g
8g
12g
1.6g
4g
0.2g
1.4g
少々
少々
適量
適量

- ① たけのこを千切り、にんじんは短冊切り、玉ねぎは厚めのスライス、にらを1.5cm幅に切り、ゴーヤは1cm幅でいちよう切りに薄くスライスする。
- ② フライパンにごま油を引き、豚肉を炒め、色が変わったらたけのこ、にんじん、にら、ゴーヤを加えて炒める。
- ③ 全体に火が通ったら木綿豆腐を崩しながら入れ、調味料を入れて味を調え完成。

園では、ゴーヤを塩と砂糖で揉み、茹でてから炒めています。このような下処理を行うことで、ゴーヤの苦味がやわらぎ、食べやすくなります♪



子どもたちに苦手なゴーヤもカレー味にして、食べやすくなるよう工夫しています♪