

2026 7月 パクパクだより

水遊びが気持ちの良い季節となりました。暑くてジメジメとした気候が続いていますが、みなさまいかがお過ごしでしょうか。

7月は七夕、夏休み、水遊び、花火など楽しいイベントがたくさんありますね。この時期ならではの行事を楽しみつつ、四季折々の食べ物にも興味を持ってもらえるとうれしいです。

今月の給食は、暑い季節にも元気に過ごせるよう、カレー風味の肉じゃがやさっぱり食べられる魚のレモン風味、みんな大好きカラフルマーボーなど取り入れています。今月の給食にもある冬瓜を使ったレシピを掲載していますのでご家庭でもお試しください。



暑い日にも元気に！夏バテ予防のおすすめ



①朝ごはんを食べる



食べられるものから食べましょう。食べられない時は、バナナやヨーグルトなど何か口にして登園、出勤がおすすめです。慣れたらバランスよく摂るようにしていきましょう。

②水分補給はこまめに



お茶や、お水がおすすめです。甘いジュース、炭酸飲料を多く摂ると満腹になり、食欲が減退して夏バテの原因になることもありますので飲みすぎには注意しましょう。

③夏野菜をたっぷり食べる



旬の夏野菜には、水分を多く含みビタミン、ミネラルも豊富で夏バテ予防に効果的です。歯が生え揃い噛めるようになったら、パリパリ音を立てて、きゅうりの丸かじりなどを体験するのも楽しい夏のイベントになるかもしれません。

7月7日は何の日？

7月7日は七夕(たなばた)です。短冊に願い事はもう書かれましたか？願い事を書いた短冊を笹竹に飾るようになったのは、江戸時代、針仕事や読み書きが「上達しますように」と星に願うようになったのが始まりと言われていています。

そして、七夕の行事食はそうめんです。

ご家庭でも薄焼き卵、ハム、チーズなどをお子さんと一緒に星型に型抜き、ゆでたオクラを料理ハサミでカットして星に見立て、そうめんやちらし寿司に飾りつけをすると七夕気分をお食事からも味わっていただけると思います。また、ゆでたそうめんをザルで洗ったり氷水で冷やす、水切りをするなどお手伝いをしてもらえると、食育にもつながります。

みんなでやってみよう！食育クイズ

クイズ1

どうもこしの「つぶ」と「ひげ」はつながっているかな？

- ①つながっている
- ②つながっていない

クイズ2

どうもこしの「つぶ」は1本に何粒くらいある？

- ①100粒くらい
- ②600粒くらい
- ③1000粒くらい

クイズ3

どうもこしの「ひげ」と「つぶ」の数は①～③どれかな？

- ①おなじくらい
- ②つぶのほうがおおい
- ③ひげのほうがおおい



どうもこし畑



① ② ③

7月の献立紹介 とうがんと鶏肉の煮物

給食の献立を手軽に作れるよう、おだしを取らず、顆粒だしを使うなどアレンジしています。ぜひ給食の味をご家庭でもお試しください。

【材料(切り方)／分量: 幼児2人+大人2人】

- ・鶏もも(一口大) 150g ○しょうゆ 20g
- ・冬瓜(乱切り) 250g ○砂糖 10g
- ・人参(乱切り) 70g ○みりん 10g
- ・しめじ 50g ○酒 5g
- ・むき枝豆(冷凍) 10g △片栗粉 4g
- ◎水 600g △水 10g
- ◎和風顆粒だし 3g

作り方

- ①油で鶏ももを炒め、焼き色がついたら冬瓜、人参、しめじを加えさらに炒める
- ②◎を加え、沸騰したら○を入れ野菜に火が通るまで煮る
- ③枝豆を加え火をとおり、△の水溶き片栗粉でとろみをつけて完成

ポイント

- ・煮詰め具合はお好みで
- ・小さめにカットすると時短でお子さんもたべやすいです

冷やしてたべても
おいしいよ



今月の食材 冬瓜(とうがん)



暑い日にも冷やしてさっぱり食べられるよ



○どんな食べもの？

夏が旬の冬瓜(とうがん)。なぜ冬のウリと呼ばれるのかわかっている？カットせずに冷暗所に保存すると、冬まで保存できることから冬瓜と呼ばれるよ。

○どんな栄養があるの？

ビタミンC、カリウム、食物繊維が豊富。約95%が水分で、さっぱりとした味で、どんなお料理とも合うよ。

○豊橋は冬瓜の生産量がトップクラス！

「豊橋なんぶとうがん」という国に品質が認められた豊橋が誇る農作物。農家さんがピカピカに育てた冬瓜をこの夏、ぜひ味わってみてね。緑色で白く粉が吹いたずっしりしたものを選ぶとおいしいよ。

