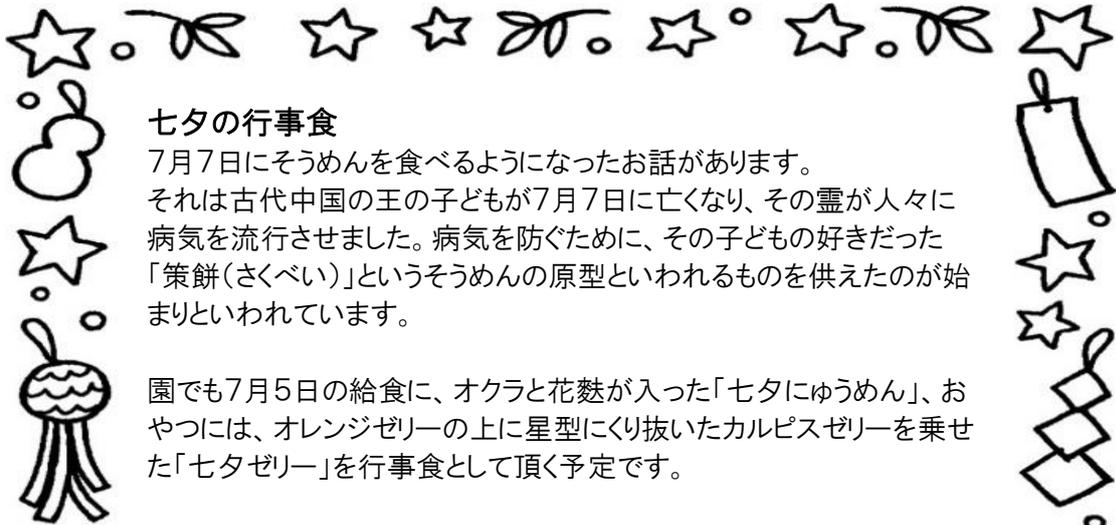




じめじめした梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏がやってきます。  
 今月はプールに七夕、夏祭りなど、子ども達が楽しみにしている行事が続きます。  
 暑さや疲れで体力が落ちないように、栄養面でサポートしていきたいと思います。



### 七夕の行事食

7月7日にそうめんを食べるようになったお話があります。  
 それは古代中国の王の子どもが7月7日に亡くなり、その霊が人々に病気を流行させました。病気を防ぐために、その子どもの好きだった「策餅(さくべい)」というそうめんの原型といわれるものを供えたのが始まりといわれています。

園でも7月5日の給食に、オクラと花麩が入った「七夕にゆうめん」、おやつには、オレンジゼリーの上に星型にくり抜いたカルピスゼリーを乗せた「七夕ゼリー」を行事食として頂く予定です。



エンテロやアデノといったウイルスは高温多湿を好む夏風邪の代表格。予防するには手洗いがいいはもちろん、しっかりとした食事や睡眠、体を冷やし過ぎないなど、体の免疫を上げて予防することが大切です。

### 手の洗い方

①みずでぬらす	②せっけんをあわだてる	③てのひらをあらう
④てのこうをあらう	⑤ゆびのあいだをあらう	⑥ゆびさきをあらう
⑦てくびをあらう	⑧みずであらいながす	⑨せいけつなタオルでふく

園のおやつで人気メニューのひとつです。  
 もちっとした食感で美味しいですよ。  
 7/12,26のおやつに提供します。

(野菜もち) 幼児 5人分

- 人参 100g
- 米粉 60g
- 砂糖 18g
- 油 10g
- 豆乳 60g
- きな粉 適量
- 砂糖 (きな粉1：砂糖1)

#### (作り方)

1. 人参をカットして、軟らかくゆでてつぶす。
2. 米粉、砂糖、油、豆乳、1を混ぜ合わせる。
3. オープンシートを敷いたバットなどに1~2cmの厚さに広げ、15分程度蒸す。
4. 粗熱がとれてから食べやすい大きさに切り、きな粉をまぶす。