

7月 食育だより



発行

2025年6月30日
サン・ベビールーム

暑さが増してきましたね。急に気温が高くなると食欲が低下し、食べるものが偏ったり食生活が不規則になったりしがちです。保育園では朝の時間や給食・おやつ以外の時間にも、こまめな水分補給を心がけていきます。ご家庭でもバランスの良い食事とこまめに水分補給を意識して、これからの本格的な暑さに備えていきましょう。

水分補給のポイント



ポイント① 『のどが渇く前』に飲む

→ のどが渇いたと感じた時には、すでに体の中が水分不足になっていることがあります。遊ぶ前後、お昼寝の前後など、時間を決めてこまめに飲む習慣をつけることがポイントです。

ポイント② 『冷たすぎない水』がおすすめ

→ 冷たい飲み物を一度にたくさん飲むと胃腸に負担がかかることもあるため、常温～少し冷たいくらいの水やお茶を少しずつゆっくり飲むのが体にやさしく、吸収もスムーズです。

ポイント③ 『甘いジュース類』はほどほどに

→ ジュースやスポーツドリンクは糖分が多く、飲みすぎると食欲に影響が出ることもあります。基本的には水や麦茶など、糖分の少ない飲み物を選ぶのがポイントです。

☆2025年7月の郷土料理☆ (青森県)

給食：十和田バラ焼き



『十和田バラ焼き』は、青森県の十和田地域のソウルフードです。鉄板に醤油ベースの甘辛いタレで下味をつけたバラ肉と大量の玉ねぎを乗せ、玉ねぎがしんなりあめ色になるまで焼いた料理です。(本来は牛肉ですが園では豚肉を使用します。)

誕生したのは、1950年代の隣町・三沢市の基地周辺と云われています。それが同じ文化圏の十和田市に伝わり、多くの飲食店や、家庭でも好んで食べられ、市民に愛されるソウルフードとして定着しました。甘辛い味付けで人気のあるメニューとなっています。

☆6月に人気だった給食のレシピ2選☆

プルーンケーキ



【材料】(1人分)

小麦粉 20g、牛乳 17g、三温糖 6g、プルーン 4g、油 3g
ベーキングパウダー 0.8g

【作り方】

- ① オーブンを 160℃に予熱しておく。
- ② プルーンを牛乳に浸し、柔らかくなったらブレンダーで細かくして油と合わせる。
- ③ 小麦粉とベーキングパウダーを混ぜてふるい、三温糖と合わせる。
- ④ ②に③の粉類を少しずつ入れ混ぜ合わせる。
- ⑤ 耐熱容器に流し入れ、トントンと底を台などに何度か打ち付けて空気を抜く。
- ⑥ 160℃のオーブンで 20 分程焼く。
- ⑦ 中心部分に竹串を刺してねっとりした生地が付いてこなければ火が通っているため完成。(ねっとりした生地が付いてきたら焼き時間を 2 分ずつ伸ばしましょう)

筑前煮



【材料】(1人分)

鶏もも肉 28g、にんじん 20g、れんこん 20g、さといも 13g、油 2g
まいたけ 5g、三温糖 1.5g、しょうゆ 3g、みりん 1.5g、
かつお昆布だし汁 10g

【作り方】

- ① 鶏もも肉は、一口サイズに切り、酒を振り臭みを取る。
- ② れんこん・にんじん・さといもの皮を剥き小さめの薄切りにする。
- ③ まいたけは食べやすいように細かく切る。
- ④ 鍋を中火にかけ、油を熱し鶏肉を炒める。
- ⑤ ④の鍋に火の通りにくいものから順に入れて炒める(にんじん→れんこん→さといも→まいたけ)
- ⑥ 全体に油が回ったら、かつお昆布だし汁を加える。
- ⑦ 沸騰してアクが浮いてきたらすくいとる。
- ⑧ 三温糖を加えてふたをし、弱火で 15 分程煮る。
- ⑨ しょうゆを加え、具材が柔らかくなり煮汁が少なくなるまで煮る。
- ⑩ みりんを加え、火をやや強めて煮詰め、照りを出す。
- ⑪ 味を調整して完成。