



暑い日が続いています。夏の飲み物といえば「麦茶」を思い浮かべる人も多いと思います。麦茶にはミネラル類も豊富です。今月の麦茶は宝物産さんより頂きました。ありがとうございました。

☆麦茶と浮世絵



今では一般的に飲まれている麦茶ですが、平安時代には貴族が親しむ高貴な飲み物でした。大衆に広く普及するのは江戸の頃です。江戸時代には「麦湯屋」という店が存在していました。夕暮れの中にもとる行灯の下、腰掛に座り湯を楽しむ人々の姿が見られ、浮世絵にも登場します。麦湯とはおなじみの麦茶のことです。

麦茶にはドロドロになった血液をサラサラにして流れやすくする効果があることわかっています。これは、麦茶の原材料である大麦(六条大麦)を焙煎することによってできる香り成分、ピラジン類によるものです。また麦茶はノンカフェインで刺激も少ないので、汗をかいた後の水分補給や夏バテにとってもおすすめです。

☆7月7日(金)は七夕です

七夕は本来、旧暦7月7日の行事で五節句の一つです。平安時代、「七夕にそうめんを食べると大病にかからない」として、7月7日にそうめんを食べる風習が宮中に広まり、次第に一般にも普及したと伝えられています。保育園では7日の給食に人参を星型にくり抜きトッピングした「お星さまカレー」、おやつにブルーハワイで空を表現し、星のあられを盛り付けた「七夕ゼリー」を提供します。

☆さっぱりおいしい! 「コーンとわかめの酢の物」



今回は夏にぴったりのさっぱり酢の物を紹介します。コーンが入ることです色鮮やかです。子どもたちにも人気の一品です。

(材料大人2人、子ども2人分)

- ・にんじん…80g (1/2本) ・乾燥わかめ…6g (大さじ2)
- ・きゅうり…120g (1本) ・コーン缶…70g ・すりごま…適量
- (合わせ酢) ・砂糖…24g ・酢…24g ・しょうゆ…3g ・塩…少々

①にんじん、きゅうりは千切りにする。乾燥わかめはたっぷりの水で戻し、食べやすい大きさに切る。

②鍋に湯を沸かし、にんじん、乾燥わかめ、きゅうり、コーン缶の順でさつと茹でる。茹でこぼしたら水をかけて温度を冷ます。

③合わせ酢の調味料を合わせ、②を和える。最後にお好みですりごまを加える。

日(曜日)	お給食	おやつ
1(土)	肉うどん ・さつま芋の甘煮 ・フルーツ	おかし
3(月)	五目豆 ・ごま和え ・フルーツ	チョコチップパウンドケーキ
4(火)	魚のくんせい風・ピーナッツ和え・中華風コーンスープ	フルーツ
5(水)	ジャーマンオムレツ・ひじきサラダ・コンソメスープ	ジャムサンド
6(木)	焼き魚 ・切干大根のサラダ ・みそ汁	お好み焼き
○7(金)	お星さまカレー ・マカロニサラダ ・枝豆	七夕ゼリー
8(土)	スパゲティナポリタン・フライドポテト・フルーツ	おかし
○10(月)	白身魚のみそマヨ焼き・コーンとわかめの酢の物・チーズ	マスカットゼリー
11(火)	洋風炒り豆腐 ・ツナサラダ ・ポトフ	きなこクッキー
12(水)	豚肉のしょうが焼き ・おなか和え ・すまし汁	豆腐ドーナツ
○13(木)	白身魚のクリームコーン焼き ・ビーフンサラダ ・玉子スープ	フルーツ和え
14(金)	てりやきチキン ・のり和え ・けんちん汁	フレンチトースト
15(土)	ちゃんぽん ・さといもの煮つけ ・フルーツ	おかし
17(月)	海の日	
○18(火)	肉じゃが ・和風和え ・チーズ	豆乳ココアプリン
19(水)	マカロニグラタン・人参サラダ・切干大根スープ	フルーツ
20(木)	煮魚 ・昆布和え ・かきたま汁	マヨネーズトースト
○21(金)	八宝菜 ・きゅうりともしのナムル ・フルーツ	ヨーグルト
22(土)	焼きそば ・かぼちゃの甘煮 ・フルーツ	おかし
24(月)	千草焼き ・ごまドレサラダ ・もずくスープ	ウイナー蒸しパン
○25(火)	魚のケチャップ煮 ・ビーンズサラダ ・フルーツ	りんごゼリー
26(水)	チャプチェ ・ひじきの酢の物 ・わかめスープ	フルーツ
27(木)	やみつきちキン・ねばねば納豆・じゃが芋のみそ汁	メロンパントースト
28(金)	さばのチーズ焼き・カリカリしらすのサラダ・カラフルスープ	棒アイス
29(土)	パン・牛乳・じゃが芋のカレー炒め・フルーツ	おかし
○31(月)	麻婆豆腐・クリーミーかぼちゃサラダ・フルーツ	ヨーグルトアイス

★3時のおやつ時の飲み物は牛乳・お茶です。
★都合により献立が変更する場合があります。

○の付いている日はスプーンをお願いします。