

# ぱくぱく だより

2019年  
7月号



梅雨が明けると夏もいよいよ本番になります。急に暑くなるため食欲が低下し水分ばかり摂りがちです。規則正しい食事と睡眠、暑さ対策をしっかりと行い暑い夏を乗り切りましょう。

7月といえば七夕ですね色とりどりの短冊に願い事を書いて笹に結びつける、子どもたちにとっては楽しい行事のひとつです。地域により風習は異なりますが、それぞれの地域の伝統を子どもたちに伝え、夏の夜のひと

## 今月の 三十四節気

**小暑(しょうしょ)** 7月7日頃

暑さがどんどん強くなっていくという意味があり、この頃から暑さが本格的になってきます。



**大暑(たいしょ)** 7月23日頃

梅雨明けの時期で、夏の土用もこの頃。いよいよ本格的な夏の到来です。実際の暑さのピークはもう少し後になります。



《毎月19日は食育の日です》

## 子どもと一緒に食事づくり

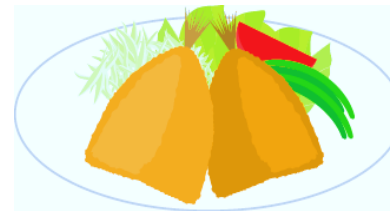
乳幼児期は、健康的な食習慣を築く大切な時期です。楽しい体験を積み重ねながら、食を営む力を育てていきましょう。子どもにとって、色が鮮やかで、形の違う食材は、とても魅力的です。実際に触れたり、食事づくりに参加することは、食べる意欲の向上につながります。「何を食べるかを考える」ことから「食事の片づけ」まで、子どもの成長に合わせて、できることを楽しみながらやってみましょう。

夏野菜を使ったトマトのヘタとりや、とうもろこしの皮むき、サラダ用のレタスをちぎるなど食材に直接ふれることも大切です。

自分で作ったものを食べることで苦手な食べ物でも食べられるようになったり、成功体験を積み重ねることで頑張る意欲につながります。食欲が低下しがちなこの時期にぜひ子どもと一緒に食事を作ってみてはいかがでしょうか。



## あじの竜田揚げ



《材料 4人分》

- ・あじ・・・4切れ
- ・醤油・・・大さじ1
- ・酒・・・大さじ1
- ・しょうが・・・少々
- ・にんにく・・・少々
- ・片栗粉・・・大さじ2
- ・揚げ油・・・適量

《作り方》

- ①あじの水気をペーパーで軽くふきとります。
- ②ボールにあじ、醤油、酒、しょうが、にんにくのすりおろしを入れ15分程度漬け込みます。
- ③あじをとりだし片栗粉を全体にまぶします。
- ④鍋に油を熱し、約170℃の油で揚げていきます。
- ⑤約5分程度揚げ、両面にこんがり色がついたら完成です。

※油の温度の見極め方(中温170℃)

・・・さい箸を油に入れ箸全体から細かい泡がでてくる温度が揚げごろです。



食育と給食道で「世界」へ発信

株式会社ミールクア