



## 給食だより

令和6年7月号

摂津ポップせんりおか保育園

夏の暑さもそろそろ本番となりますが、まだジメジメとした日は続きそうですね。こうした気候は疲れやすく食欲も落ちぎみになります。本格的な夏を乗り切るために、規則正しい生活とバランスのとれた食事を心がけましょう。そして水分補給も欠かさず行いましょう。



### 7月7日は七夕です

7月7日の夜に笹の葉に願い事を書いた短冊を吊るして星に祈る「七夕」。彦星(ひこぼし)と織姫(おりひめ)の伝説が有名ですが、もともと古くからの日本の神事である「棚機」と中国から伝来した「乞巧奠<sup>きこうでん</sup>」という行事が結びついたものと言われています。



～給食室から～7月5日(金)に七夕ゼリーをおやつで提供致します。

七夕ゼリーレシピ(1人分) ①黄桃缶と白桃缶を星型にぬく。

サイダー 100g ②サイダーをボウルに入れ泡立て器

砂糖 11g で混ぜ、炭酸を少しぬく。

お湯 11g ③沸騰したお湯に粉寒天を入れる。

粉寒天 2~2.5g 寒天が溶けたら②と砂糖を混ぜ合わせる。

白桃缶 適量 ④カップに星型にぬいたフルーツを入れ

黄桃缶 適量 ③を注ぐ。

かき氷シロップ 適量 ⑤カップの縁から、かき氷シロップをそっと

(ブルーハワイ) 注ぐ。カップの底がブルーになるくらいの

適量で!! 冷蔵庫で冷やし固めて出来上がり。



★ みんな～楽しみに待っていてね～ ★

### 土用の丑の日にはうなぎ

本来うなぎの旬は冬ですが、7月の「土用の丑の日」には、うなぎを食べる風習があります。ビタミンAをはじめとするビタミン群が豊富なうなぎは、疲労回復や夏バテ防止にピッタリです。

