

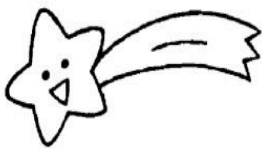


げんきっ子だよ!

令和2年7月



梅雨の合間のまぶしい日差しに夏を感じるこのごろです。急に暑くなるので、体調を崩しがちになります。食事はしっかりと、水分補給もこまめにしましょう。



七夕そうめん

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。また、真夏に弱った体をいたわるために、消化のよいそうめんを食べる習慣が生まれ、お中元にそうめんを贈るようになった、という説もあります。そうめんを食べるときは、麺だけではなく、卵や鶏肉、野菜をトッピングして栄養を補いましょう。夏バテ解消にぴったりです。

*保育園ではアレルギー対策で「フォー（米粉めん）」を使った『天の川汁』を食べます。



熱中症に気をつけましょう

梅雨の蒸し暑さが過ぎ、ジリジリと暑い夏本番がやってきます。この時期、特に気をつけたいのが熱中症です。乳幼児は体も小さく、自ら意思表示をして水分をとることが難しいので、脱水症や熱中症にならないよう、周囲の大人が気をつけましょう。

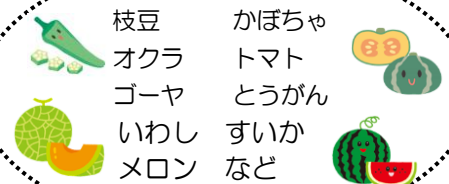
熱中症は、炎天下だけでなく、湿度の高い室内でも起こり得ます。通気性のよい服を着せ、こまめに水分を与え、外出時にはきちんと帽子をかぶらせるなどしましょう。体調の変化に気をつけ、暑い夏を健康に乗り切りましょう!



世界の料理<メキシコ>

メキシコ人が主食としてよく食べるのが「トルティーヤ」。乾燥したトウモロコシをアルカリ性の石灰水でゆでてすりつぶした粉から作るうすいパンです。塩をふってそのまま食べたり、サワークリームやソースをのせたり、中に具を入れて2つに折りたたんで食べたりします。トウモロコシがとれない北部では、小麦粉で作ることもあります。

今月の旬の食材



★おはよう! フェノス ディアス ★こんにちは! フェナス タルデス (オラ!でもOKです)

★こんばんは! フェナス タルデス ★さようなら アディオス ★ありがとう グラシアス



今日の献立よ!

7月15日(水)実施

チリコンカーン

<作り方>

材料 (大人2人・子供2人)

| | | | |
|----------|------|---------|------|
| 豚ひき肉 | 160g | サラダ油 | 適宜 |
| 水煮大豆 | 100g | カレー粉 | 2g |
| キトニービーズ* | 60g | カットトマト缶 | 100g |
| おろしにんにく | 少々 | ケチャップ | 50g |
| 玉ねぎ | 100g | 塩 | 少々 |
| 人参 | 50g | | |

- 1 玉ねぎ・人参は粗みじん切りにしておく。
- 2 フライパンに油をひき、にんにく・玉ねぎ・人参を炒める。
- 3 2の玉ねぎがしんなりしたら、豚ひき肉を加え更に炒める。
- 4 肉に火が通ったら、大豆・キトニービーズ・カレー粉・カットトマトとひたひたの水を加え、アクを取りながら煮る。
- 5 汁気がなくなったら、トマトケチャップ・塩を入れて味を調える。