



食育だより

令和7年7月

ぼけっとランド赤羽保育園

保育士 清水 裕太

栄養士 岡田 尚大



梅雨から夏にかけて大きく季節の変化を感じる時期ですね。園内では例年、笹の葉にたくさんの願い事や笹飾りが揺れていたり、畑では西瓜の成長が見られたりします。夏本番ですが、元気に過ごしていきましょう！

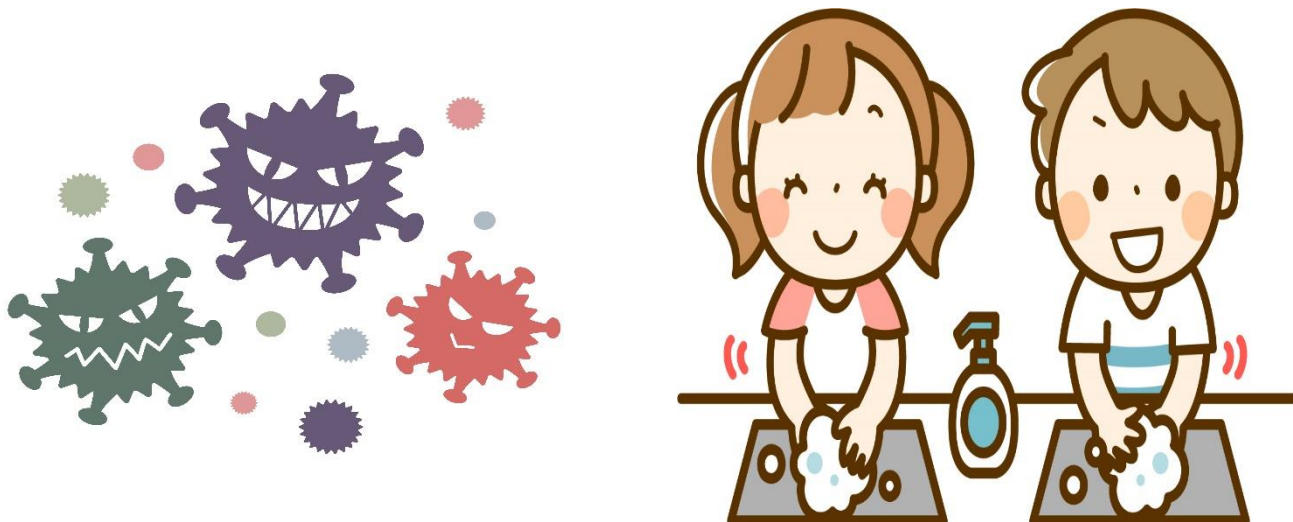


年々夏季の気温が上昇しており、天気予報を見るだけで嫌になってしまいそうな季節ですが、そんな夏を楽しく乗り切る為の情報を発信します。

感染症に気を付けよう！

この時期は、夏かぜと言われる「・ペルパングーナ・咽頭結膜熱・手足口病」等の感染症が気になるところです。「夏かぜは、子どもがかかる」と言われがちですが、原因となるウイルスの型は多く存在し、何回もかかる大人も少なくありません。いずれの感染症も手洗いや換気などの基本的な感染症対策が重要です。

症状が見られた際はタオルの共用は控えましょう。





夏バテ予防！栄養素がしっかり取れるレシピをご紹介します！

【おくずかけ】～みやぎ仙南の郷土料理～

◎材料は様々ですが、園で調理している内容をご紹介します！

大人2人 子ども2人前程度

- ・そうめん1束
- ・しらたき 1/2～1/3 袋
- ・ごぼう 30g
- ・じゃがいも 50g
- ・人参30g
- ・干し椎茸 1g
- ・油揚げ1枚
- ・玉麴 1g
- ・だし汁 500g
- ・しょうゆ 10g
- ・みりん 5g
- ・片栗粉 5g



◎作り方

下ごしらえ・・・そうめんは固めに湯がき、しらたきは食べやすい大きさにし、ごぼうはさがきにし水にさらす。じゃがいもと人参はいちょう切り。

干し椎茸は戻して千切り（戻し汁は取っておく）にし、油揚げは細切り、玉麴は水に戻してしぼっておく。

①だし汁を鍋に入れて野菜を煮て、やわらかくなったら油揚げなどを入れて、しょうゆとみりんで味付けする。

②水溶き片栗粉でとろみをつけ、そうめんを入れたら出来上がり！

『おくずかけ』は宮城県の郷土料理で、お盆やお彼岸の時期に食べられる精進料理です。

麺つゆで味付けすると簡単にできます！