

7月

令和3年
大原西保育園



そうめんや冷やし中華がおいしい季節になりました。

しかし、単品で食べてもおいしい麺類ですが、栄養バランスが崩れがち。夏バテ予防のためにも、副菜や具材などを工夫して、栄養バランスに気をつけましょう。



大韓民国

今月は、大韓民国！

15日(木)に、チャジャンミョン・ミヨックを提供します。

チャジャンミョン ⇒ ジャージャー麺
ミヨック ⇒ わかめスープです。



韓国

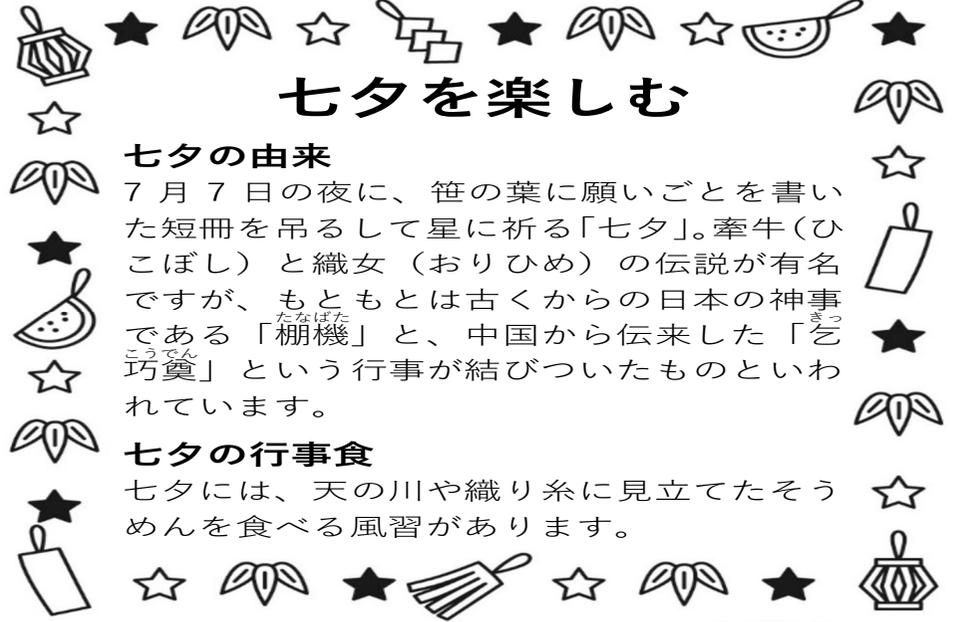
韓国の食文化

- 韓国語の『いただきます』⇒『チャルモツケツスムニダ』『ごちそうさま』⇒『チャルモゴツスムニダ』
- 韓国を代表する食べ物のひとつは、つけものの「キムチ」です。地域ごとに少しずつ味が違い、200種類近いキムチがあるそうです。その中でも1番よく食べられているのは、白菜を漬けた「パチュキムチ」です。

● ステンレス製の食器も・・・

家庭では陶磁器の食器が多く使われていますが、食堂などではステンレス製のお皿やお箸も使われています。昔、王族が食事をするときに、毒が入っていないかを確認するために、毒に反応して色が変わる銀の食器を使っていました。それが近代になって庶民に広まるうちにステンレスになったとも言われています。

箸は「チョッカラ」、スプーンは「スッカラ」と言います。



七夕を楽しむ

七夕の由来

7月7日の夜に、笹の葉に願いごとを書いた短冊を吊るして星に祈る「七夕」。牽牛(ひこぼし)と織女(おりひめ)の伝説が有名ですが、もともとは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」という行事が結びついたものといわれています。

七夕の行事食

七夕には、天の川や織り糸に見立てたそうめんを食べる風習があります。

今年は7月28日

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類が豊富なうなぎは、疲労回復や夏バテ防止にピッタリです。

〈1組さんの別メニュー〉

- 9日 アンパンマンのお野菜せんべい
- 16日 1歳からのかつぱえびせん
- 21日 アンパンマンのふんわりコーン
- 30日 やさしいハッピーターン