



2026年7月
ミアヘルサ保育園ゆらりん仙川
栄養士



日中は気温がぐんぐん上がり30℃を超える日も多くなりました。日に日に暑さが増しますが、水遊びや虫探しなど子どもたちは夏を楽しんでいる様子です。今月7日は七夕です。笹に短冊を飾り星に願いを込める行事として知られていますが、七夕には食べ物の風習もあります。天の川を連想させる「そうめん」を食べることが有名ですが、地域によってちらし寿司、笹かまぼこや笹団子、七夕ほうとう、索餅（さくべい）など様々です。色々な七夕の料理や旬のものを楽しんで食べ、本格的な暑さを乗り切りましょう。



旬の食材「冬瓜(とうがん)」

名前に冬が付いていますが最盛期は7～8月と夏が旬の食材です。冷暗所保管で冬までもつことが名前の由来です。95%が水分でできているため歯ざわりやのど越しが良いのが特徴です。冷製にしても美味しく、皮を薄くむいて涼しげな翡翠(ひすい)色を楽しむことができ、暑い夏にぴったりの食材です。



7月11(土)はゆらりんまつりがあります。ゲームやおみこし、飲食などお楽しみがたくさん！ぜひご参加下さい。



食べているのはどこでしょう？
6月のクイズの答え

根・・・大根、さつま芋
茎・・・グリーンアスパラ、じゃが芋
実・・・かぼちゃ、ピーマン
葉・・・玉ねぎ
花・・・ブロッコリー



〈クラスの様子〉

【くまのみ組】

ピーマンに触れました。机にピーマンを置いて見せると、「何だろう？」と興味を持って近づいてきましたが、不思議そうな顔をしていました。保育者が手に取って「ピーマンだよ」と見せると、安心したように、一緒に触れたり、保育者の真似をしてピーマンを立ててみたりしていました。これからも、どんどん食材に触れる機会を作っていきたいです。

【ぺんぎん組】

身近な食材として、人参、じゃがいも、バナナの3種類の食材に触れました。いつも遊んでいるおもまごとの玩具を見せながら「これは何かな」と聞くと「人参」「じゃがいも」「バナナ」と答えてくれました。「じゃあ、これは」と本物の食材を見せ、触れてもらおうと、ずっしり重い食材に驚きながら、積極的に触れていました。これからも、絵本や玩具と実際の食材が結びつくような活動も取り入れていきたいです。

【いるか組】

「そら豆」のさやむきをしました。大きなさやから立派なそら豆が出てきてびっくりした表情を浮かべましたが、直ぐに手を伸ばしてそら豆を取り出していました。ふかふかとしたさやの中を触って「わあ～ふわふわしてる！」や「白い布団でねてたんだね」などの声が聞かれました。おやつにそら豆おにぎりで提供し、これさっきのお豆だよと伝えると嬉しそうに食べていました。

【くじら組】

生魚に触れました。6月の献立に登場したイワシをみんなで見たり、触ったり、さばく様子を見ました。「こっち見てる」や「いいにおいする」など感じたことを教えてくれました。さばく様子を見ながら「血がでてる」「痛そう」と言う姿も見られ、『生き物の命をいただいてみんなも大きく健康に育つんだよ』と命の大切さも伝えられる機会となりました。その後チーム5は実際にイワシの手開きにも挑戦しました。みんな骨と身をきれいに分けることが出来ました。