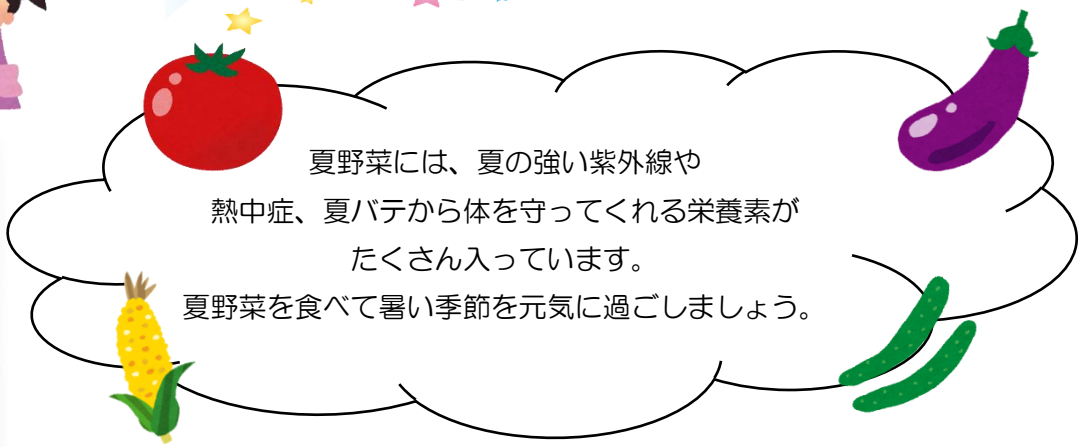
R7 年度　　第４号　（６月）　　下鳥羽こども園　　601-3963

〈　もうすぐ七夕！　〉

七夕とは７月７日に織姫と彦星が１年に１度だけ天の川で会える日とされています。
他にも「畑作の収穫祭」という意味があり、農作物やなす、きゅうりなどの夏野菜の成熟を祝い、神様とその恵みに感謝する行事でもあります。大地の恵みに感謝をし、小麦から作られている
そうめんや夏野菜を美味しく食べて、七夕を楽しみましょう！
園では、そうめんと夏野菜のオクラが入った七夕汁を提供する予定です。お楽しみに！



夏野菜には、夏の強い紫外線や
熱中症、夏バテから体を守ってくれる栄養素が
たくさん入っています。
夏野菜を食べて暑い季節を元気に過ごしましょう。

〈　京都の料理を知ろう！　〉

自分の住んでいる地域の食材や料理を食べることで、食材への興味をもってもらい、
その料理が栄養を考えて作られていること、自分の体に必要なことを知ってもらうために
３カ月に１回京料理を提供しています

〈　７月のメニュー　〉

- 魚の幽庵焼き

- なすといんげんのごまみそ和え
- 酢の物
- すまし汁（ゆば、水菜、豆腐）

賀茂なす
京都の伝統野菜で
丸い形が特徴
肉厚で弾力があり
油を吸収しにくいため、
甘みが凝縮されています

幽庵焼き
つけ汁に柑橘を
使うため香りが特徴的
さっぱりとした
味わいのため
夏にぴったり