

きゅうしょくだより~7月号~

こども未来局
保育・子育て推進部

令和8年7月1日

高石保育園

梅雨があけて暑さが本格的になり、いよいよ夏の本番です。子どもたちも汗をたくさんかきながら元気にあそんで過ごしています。熱中症にならずに元気に過ごせるように、保育園ではこまめな水分補給の大切さを伝えていく予定です。



旬の食材と献立



○モロヘイヤ

モロヘイヤは、夏が旬の緑黄色野菜です。エジプトなどの中東地域では昔から栄養価の高い野菜として親しまれ、王様の食べ物ともいわれてきました。給食で提供するモロヘイヤのスープは、子どもたちに親しみをもってもらえるよう、「エジプトの王様スープ」という名前をつけました。

食物繊維とβカロテンが豊富で、おなかの調子を調え、元気な身体づくりに役立ちます。独特の粘りがあり、スープ、和え物、カレーや煮物などに使われます。



献立の紹介



○ ミートソース丼(新献立)

トマトのうま味を活かしたミートソースをごはんにかけることで食欲が落ちやすい夏でも食べやすい一品です。お肉のたんぱく質と野菜の栄養を一緒にとることができます。

- 7月1日の市制記念日にちなみ、カラズカラフル寒天を取り入れました。市のブランドメッセージのロゴマークをイメージしています。



カルシウムのお話をしました(幼児クラス)

6月は、幼児クラスにて三者連携健康集会「虫歯予防について」を行いました。

虫歯予防について栄養士からは、おなじみの「カルちゃん」というキャラクターとともに、カルシウムが多く摂れる食べ物と飲み物の話をしました。牛乳には「カルちゃんが176匹も含まれている」ことを話すと、子どもたちは「え〜!!!」と驚き、興味津々な様子が見られました。集会後の給食では苦手な牛乳を飲んで、「飲めた!!」と声をかけてくれた子もいて、とても嬉しく思いました。

カルちゃん



7月7日は何の日?

7月7日は「七夕」です。織姫と彦星が1年に1度だけ、天の川で会えるといった中国の古い伝説と、機織りや裁縫の上達を祈る風習があわさってできたとされています。

七夕の行事食として、「そうめん」が有名です。縄のように編まれた古代中国のお菓子である「索餅(さくべい)」が時代に合わせて形を変え、そうめんを食べるようになったそうです。

保育園では七夕の昼食に、「そうめん」、おやつに「天の川寒天」を提供する予定です。

季節と伝統を感じられる七夕料理をぜひ楽しみにしてください。



海の日のおはなし

7月20日は「海の日」です。1996年から国民の祝日とされ、実は今年が30回目です。海の日は、「海の恩恵に感謝するとともに、海洋国日本の繁栄を願う」といった、海に囲まれた日本らしい祝日です。そして海の日には夏のはじまりを感じる日でもあります。保育園ではモロヘイヤを使った「エジプトの王様スープ」やスイカやメロンなどのフルーツを提供する予定です。夏らしい食べ物をたくさん食べて夏を楽しみましょう!

出典：いらすとや

