

給食だより ~7月号~

梅雨があけるといよいよ夏の本番です。暑さが本格的になってくるこの季節、急に暑くなるために体が疲れやすく、食欲が低下しやすい時期となります。子どもたちが熱中症にならないように気を付けることができるよう、保育園では水分補給の大切さや、水分補給に適した飲み物などを伝えていく予定です。夏を元気に乗り越えていけるよう、一緒に頑張っていきましょう。



旬の食材

●おかひじき

味にくせがなく、シャキシャキとした食感の野菜です。海藻のひじきに似た見た目から名付けられました。茹でて食べやすい長さに切るだけで、おひたしや卵焼きに使えます。今月はきゅうりやコーンと一緒にサラダとして登場します。

【おかひじきを使用した今月の献立】

●おかひじきのサラダ



献立の紹介

夏場は暑く、食欲が落ちやすい時期です。子どもたちが食べやすいよう、カレーの香りを活かした献立や酸味を効かせた献立を取り入れました。

【カレー粉を使用した献立】

- もやしのカレー炒め
- インディアンスパゲッティ
- カレーポテト



など

【酸味でさっぱりさせた献立】

- 鶏肉のトマト煮
- 魚の南蛮漬け



など

メロンだ！！～給食室前にて～

旬のメロンを給食で提供した日のことです。もも組の子どもたちが、給食を作っている様子を保育士と一緒に見に来てくれました。調理担当者が子どもたちに、「今日はメロンが出るよ～」と伝え、給食室のガラス窓から一生懸命のぞき込んで、「メロンだ～」と喜ぶ声が聞こえました。

担任の保育士は、『「給食を見に行くよ～」と子どもたちに伝え、喜んで行くんです』と言っていました。給食が子どもたちの楽しみのひとつになっていることを実感し、とても嬉しく思うお話でした。

7月1日は市制記念日です。

保育園では、3種類の果汁を使い、川崎市のロゴをイメージした、ひんやりとさっぱりした特別なおやつを提供します。

「カラースカラフル寒天」→



Colors, Future
いろいろって、未来。
川崎市



7月7日は何の日？

7月7日は「七夕」です。七夕は、古い中国の伝説で、天の川を挟んで暮らす織姫と彦星が、年に一度だけ出会うことができると言われている特別な日です。

七夕の行事食のひとつに「そうめん」があります。そうめんのルーツは、中国伝来の索餅（さくべい）という小麦料理だと言われており、7月7日に食べると「1年間無病息災で過ごせる」という風習が日本にも伝わったそうです。保育園では、7月7日の七夕の日の昼食に「そうめん」を、おやつに、天の川をイメージした「天の川寒天ヨーグルト添え」を提供予定です。お楽しみに！！



願い事は何かな？

七夕といえば、短冊に願い事を書いて笹の葉に飾る方も多いのではないのでしょうか。実は、短冊の色によって様々な意味が込められているのを知っていますか？



苦手など
克服したいこと



人間関係



学業



感謝の気持ち



目標達成

みんなの願いが叶いますように…

