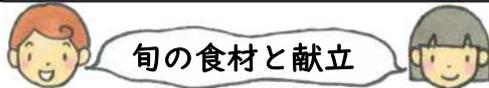


きゅうしょくだより

令和7年7月1日

大島保育園

はじめとした日から、ジリジリと照りつけるような暑い日が増えていき、夏の訪れを感じますね。これから本格的な暑さが来る前に、バランス良くごはんを食べて暑さに負けない体を作りましょう。また食中毒も起こりやすい季節ですので、衛生面や体調に気をつけて過ごしていきましょう。



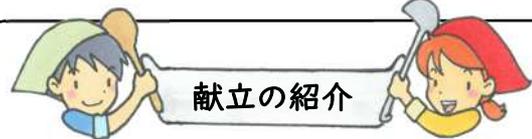
旬の食材と献立

●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。



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ています。

- カレー粉を使った献立…もやしのカレー炒め、インディアンスパゲティ、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

びわジャムのライブキッチンをしました！

園庭の木に実っていたびわをすいか組（5歳児）が収穫しました。子どもたちの目の前で栄養士がつぶしたびわの実と砂糖とレモン汁を煮ていると子どもたちは湯気が上がる瞬間に興味津々、「汁が飛んだ！あまいにおいがする！」などの声が聞こえ、手で湯気をあおぎにおいをかぐ子もいました。完成したびわジャムは、そのまま食べたり、お昼のロールパンに添えて食べました。実際に食べてみると「甘くて、すっぱくておいしい！」と様々な味覚を味わい、楽しんでいました。自分たちで収穫して五感を使って食べ物の変化を知り、味わうことで、食べ物により一層興味をもったり、食べるのが楽しみになるとよいですね。



水分補給を忘れずに！



★汗をかく前にこまめに水分をとりましょう（外で遊ぶ前、お風呂に入る前）

保育園では水分補給で麦茶を提供しています。

★夏野菜には水分が多く含まれているので毎回の食事で積極的に摂りましょう

★水分のがぶ飲みは控え、少しずつ飲みましょう！