



きゅうしょくだより

令和8年7月 下小田中保育園



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。



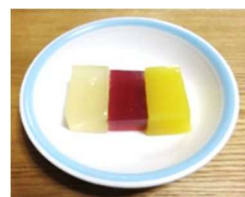
献立の紹介



○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、カラース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。



★七夕のおはなし★

7月7日は七夕です。

七夕は、織姫(おりひめ)と彦星(ひこぼし)が、年

に一度だけ天の川を渡って会うことができるといわれている、日本の伝統的な行事です。

この日は、短冊に願いごとを書いて笹に飾り、「みんなの願いがかないますように」とお祈りをします。

保育園でも七夕会食を取り入れ、行事を楽しみます。給食では、星の形の食材(オクラ)などを使い、七夕の雰囲気を感じながら楽しく食事ができるよう工夫しています。

【昼食】

そうめん、魚の立田揚げ、わかめとコーンのサラダ、すいか

【おやつ】

牛乳、天の川寒天、塩味せんべい



行事にちなんだ食事を通して、子どもたちが季節を感じながら楽しく食べられるようにしていきたいと思います。

食中毒に気を付けましょう

少しずつ気温や湿度が高くなり、食べ物が傷みやすい季節になりました。特に夏場は食中毒が起こりやすくなります。

食中毒を予防するために、ご家庭でも次のことに気をつけて過ごしましょう。

- ① 食事の前やトイレの後は、しっかり石けんで手を洗いましょう
- ② 作った料理は長時間置かず、早めに食べましょう
- ③ 食品は冷蔵庫で適切に保存し、庫内を詰めすぎないようにしましょう
- ④ 調理器具やふきんは清潔に保ち、こまめに洗いましょう

また、作り置きをする場合は、しっかり火を通し、十分に冷ましてから冷蔵庫で保存することが大切です。再度食べる際には、よく温め直すようにしましょう。

特に小さなお子さんは体調を崩しやすいため、大人以上に注意が必要です。保育園でも引き続き衛生管理に気をつけ、安心・安全な給食提供に努めていきます。