

# 給食だより7月号

蒸し暑い日が増えてきました。いよいよ夏の入り口です。暑さが本格的になってくるこの季節、子ども達自身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、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。子ども達にお話した内容は、掲示物などを通して保護者の方々にもお伝えしていきたいと思っています。夏を元気に乗り越えていけるよう、一緒に頑張っていきたいと思います。

## 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ました。

- 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

## 旬の食材

### おかひじき

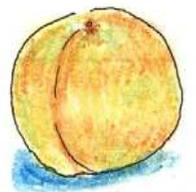
味にくせがなく、シャキシャキとした食感の野菜です。海藻のひじきに似た見た目から名付けられました。茹でて食べやすい長さに切るだけで、おひたしや卵焼きに使えます。今月は、きゅうりやコーンと一緒にサラダとして登場します。



## 「どんなうめ?」「どんなにおい?」~すみれ組(3歳児)にて~

先日、ひまわり組(5歳児)の子どもたちが保育園でなっていた、大きくて立派な梅をたくさん収穫してくれたので、給食室で梅ジャムを作りました。数日間追熟させ、きれいなオレンジ色になったところを使用したためか、苦みがほとんどなく、杏を思わせるような甘い香りの甘酸っぱくておいしいジャムができました。量に限りがあったため、今回は幼児クラスでおやつ時間にクラッカーにつけて味わうことにしました。保育室を覗きに行くと、ジャムに興味津々に眺める子や、においをかいでみる子、思い切ってパクッと食べてみる子と様々な姿がありました。「梅ジャムはどう?」と聞くと「おいしいよ!」と好評な様子で「どんな味がした?」と聞くと「甘酸っぱい!」「酸っぱくておいしい」と教えてくれました。すみれ組さんから「ジャムはオレンジ色だけど、どんな梅だったの?」と質問があったので、残っていた梅の実を子ども達に見せると「さわってみたい!」「つるつるしてるね」「どんなにおい?かいでみたい!」「ももみたいなにおいがする…」と、生の梅を触ってみたり、においをかいでみたり。子どもたちの興味に合わせて観察したり味わったりして、季節の食材を楽しんでできごとでした。

“季節の食材で食育”と聞くと、何か手の込んだことをしないとイケないように聞こえてしまうかもしれませんが、実はそのようなことはなく、例えばお子さんと一緒にスーパーに出かけて一緒に買い物をする、その食材を食卓に出してみる、話題にしてみる、それだけでも立派な食育になると思っています。旬の食材はだいたいのが安く売られているうえ、おいしいです。7月になると夏野菜がおいしい季節になってきますね。旬の食材を楽しんでみてください。



## 七夕のはなし

7月7日は七夕です。皆さんは、七夕の由来をご存じでしょうか。素敵な由来なので、紹介しようと思います。

その昔、琴座のベガと呼ばれる星は裁縫の仕事、鷲座のアルタイルと呼ばれる星は農業の仕事をつかさどる星だと考えられていました。この2つの星は、旧暦7月7日に天の川を挟んで最も光り輝いて見えることから、この日に2つの星がめぐり合っていると考えられるようになり、七夕のストーリーが生まれました。

7月7日に七夕特別メニューを提供します。ぜひ楽しみに!



## 水分補給のはなし

気温の高い日が増えてきましたね。7月11日に、栄養士・看護師・保育士で、夏の健康の話をします。栄養士からは、水分補給におすすめの飲み物とその理由について話す予定ですので、集会が終わった際には、ぜひご家庭でもお子さんに「汗かいたあとは何を飲むといいんだっけ?」と聞いてみてください。

