

# 7月

# きゅうしょくだより

こども未来局  
保育・子育て推進部

令和8年7月

津田山保育園



## 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。



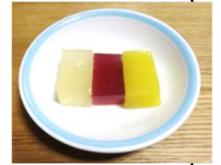
## 献立の紹介



### ○ 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。



## 「おいしそうだね～」の ひとことから



津田山保育園に異動してきて3年目になります。最初にミルクと離乳食で受け入れをした0歳の子どもたちは2歳児クラスうさぎ組さんになりました。ついこの間まで「赤ちゃん」のように感じていたのに、日々さまざまな成長を見せてくれて驚かされることがあります。

先日、給食の配膳をしていると「おいしそうだね～」と声をかけてくれた子がいました。目の前に並ぶ食事を見て感じたことを言葉にし、伝えてくれる姿に心の成長を感じました。「おいしそう」というひとことには、見た目の印象だけでなく、これまでの食事経験の中で得た味や楽しさの記憶(経験の蓄積)をもとに、それを思い浮かべて表現する力が育っていることが感じられます。食べることへの興味や期待、そして自分の気持ちを言葉にする力が育っている、何気ない言葉の中に子どもの成長がしっかりと表れていました。

給食の時間は、ただ食べるだけでなく、食べることへの意欲や安心感、人とのやりとりも育まれる大切な時間です。一人ひとりのペースを大切にしながら、「食べることで楽しい」という気持ちが自然と育っていくよう、無理のない関わりを心がけていきたいと思っています。これからも子どもたちの小さな成長を大切に見守りながら、安心して楽しく食事ができる環境づくりをしていきます。



たなはた かいしょく  
七夕の会食



7月7日は七夕です。保育園でも集会や会食を行います。七夕は中国から日本に伝わった星祭りと言われていています。笹の葉に願い事を書いた短冊をつるして、お星さまにお祈りする風習があります。会食では天の川や織り糸に見立てたそうめんを主食にし、星形のオクラを飾りに盛り付けます。おやつには夜空と天の川をイメージした天の川寒天を提供する予定です。

七夕だけでなく、節句に旬のものを食べ、邪気を祓い、無病息災を願う風習はたくさんありますが、暑さで食欲が減退するこの時期にそうめんはぴったりですね。つるつると食べやすいそうめんは子どもにも人気ですが、栄養が偏りがちです。卵やお肉、野菜などの副菜を一緒にとることで、栄養バランスが良くなります。「主食+主菜+副菜」を意識して、夏も元気に過ごしましょう！