



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7年7月 土淵保育園



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
- 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



七夕会食

7月7日は七夕です。

土淵保育園でも七夕にちなみ、

清汁にそうめんを取り入れました。

★給食

ごはん、鶏肉の立田揚げ、甘酢和え
清汁、メロン

★おやつ

牛乳、七夕ゼリー、塩味せんべい



お楽しみに！！



気温の高い日が続く時期です。

脱水予防で水分補給を心がけるようにしましょう。

食事の際も汁物を食べるようにして、食事から水分をとるのも良いですね。また、水分の多い夏野菜（きゅうり、トマトなど）を意識して食べるのも効果的です。



5歳児クッキング ～パンケーキを作ろう！～

6月20日にぞう組でクッキングをしました。

エプロン、三角巾、マスクをつけてのクッキングは初めて。

ドキドキ・ワクワクした様子でクッキングがスタートしました。

グループごとにパンケーキの材料を混ぜてもらい、ホットプレートで焼きました。焼きたてのパンケーキに黒みつ、生クリーム、もも缶、みかん缶を自分たちで好きなように飾り付けました。

完成した後はおやつとして食べました。

「おいしい！」「またクッキングしたい！」と大満足な子どもたちでした。



イラスト出典：メイト