

～ 食べることは、人とつながり 生きること ～

給食だより

笑面保育園 給食室 2021年度 7月号 No.75

ジメジメと暑い日が続いていますね。太陽の光を浴びて、園庭の夏野菜が実り、収穫時期を迎えました。「みてーおおきいきゅうりでしょー」と自慢のお野菜を見せてくれます。きゅうりは塩もみやゆかり和え、なすは炒めて味あっています。給食でも夏野菜を使ったメニューがたくさん登場しますよ。玄関の給食サンプルを見て、親子で夏野菜を採ってみて下さいね。



いろいろなかたろのきゅうりが収穫できました。

暑い季節には 食事から 塩分、水分を!



たくさん汗をかき時期には、塩分・水分不足になりやすいため、食事から摂れるように意識していきましょう。

塩分、水分が補給できて、食欲の落ちる時期でも食べやすい食事の工夫を紹介します。気になるレシピがあればいつでも聞いて下さいね。



<夏野菜>

水分がたっぷり含まれていて、体を冷やしてくれる。塩もみにしたりすると、塩分も補給できます。



<みそ汁>

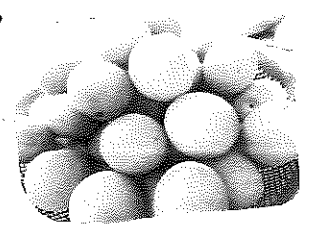
夏野菜も水分と塩分を同時に補給できます。朝ごはんにも、しそやみょうがなど香味野菜を入れると、食みやすくなります。

② <梅もじ>

塩分が多く、疲労回復効果があります。おにぎりに入れたり、梅和えにしたり... 西食っぽくお茶が苦手なら、みりんと合わせてタレを作り、肉・魚にからめて焼く、梅照り焼きもオススメです。

7月の給食やおやつには、子どもたちの食が進むように考えていますので、給食のこだわりを「今日のきゅうはく」でもお伝えしていこうと思います。お楽しみに～!

旬にふれよう



6月に入り、夏野菜が旬を迎えはじめ、梅シロップや梅干しづくりに丁度いい時期となりました。保育園でも、食材の加熱調理や、消毒に十分注意しながら取り組んでいます。

梅シロップは、各クラスに瓶をおいてありますので、シロップができていく過程をぜひ見てみてくださいね。



かぼちやの種とり!



スプーンで種をとったり、指先を使ってひっぱったり...

梅

いいにおい!



りんげくみさん梅を見たよ。



とうもろこしの皮むきや、ヒヨマンの種取りなど、手先もしっかりと使うお手伝い活動もたくさん楽しんでいただけると嬉しいです。



沖縄

7月のご当地メニュー

日本の最南端・沖縄です。

メニュー
ゴーヤチャンプルー
もずくのヌーゴ
ごはん

おやつ: サター-アタギー

ゴーヤチャンプルーの「チャンプルー」とは、沖縄の方言で「ごちやませ」という意味だ「そう」です。ゴーヤはビタミンも多く、栄養価の高い野菜で「夏野菜の五不菜」と呼ばれることも!

サター-アタギーのサター(砂糖、アタギー)はアタ(油)アギ(揚げ)という由来があるそうです。給食でも沖縄の味を再現したいと思います。