



7月 給食だより



R3. 6. 30 西合志東保育園

毎日蒸し暑い日が続いていますが、子どもたちは元気いっぱい過ごしています。まだまだ雨の多い日が続きそうですが、暑さに負けない身体づくりをするために、夏野菜や栄養のある物を食事に取り入れて、しっかりと体力をつけていきましょう。

こまめな水分補給が大切です！！

水分補給の基本は、のどがかわく前に少しずつこまめに水分をとることです。「のどがかわいた」と思った時は、体からすでに多くの水分が失われています。ご家庭でも休日の外遊びの時などでは水筒を持参して、こまめに水分補給ができるよう声掛けを行っていきましょう。

7月7日は・・・七夕



七夕のいわれ

七夕は本来、旧暦7月7日の行事で五節供のひとつです。6日の夕方に笹竹などに飾り付けをし、7日の朝に川や海へ流します。これを「七夕流し」あるいは「七夕送り」とよんでいます。七夕というと、牽牛星（彦星）と織女星（織姫）が年に一度天の川を挟んで会うというお話が思い浮かびますね。この星祭りの行事は中国から日本に伝わってきました。

七夕にまつわるもの

竹・・・七夕の日に神を迎え入れるという神聖な意味がありました。今は願い事を書いた短冊をつるします。

お供え・・・七夕まつりは地方によって様々ですが、多くの地方で「七夕様」と呼ばれ、人形を作るところもあります。

七夕そうめん・・・五色のそうめんを食べます。そうめんの流れる様子が天の川を想像させまた、そうめんの一本一本を織り糸とみなしています。

☆保育園でも七夕そうめんをみんなで食べたいと思います。



美味しい旬の夏野菜

きゅうり・・・緑色の美しい色とみずみずしい歯ざわりで食欲を増進させます。

体を冷やす効果があり、夏にぴったりの野菜です。

トマト・・・独特の甘酸っぱさが食欲をそそります。夏の体力回復には効果的で、

ビタミンCが豊富、血圧を低下させたりイライラを鎮める効果があります。

ピーマン・・・ビタミン類が豊富です。疲労回復効果が高く整腸作用もあります。

☆美味しい夏野菜、保育園でもたくさん取り入れて子ども達と楽しみたいと思います。

～保護者の方へお願い～

以上児クラスの白ご飯は、毎朝炊いたご飯をお弁当箱に入れて持たせてください。

また、白ご飯は子どもが食べきれぬ量を入れて下さい。

※家庭で食べる量と同量でお願いします。量が多すぎても食べきれません。

令和3年7月 給食献立予定表

日	曜	献立名	おやつ
1	木	ひじき入り卵焼き 煮なます じゃが芋のみそ汁	牛乳 チーズケーキ風 トースト
2	金	金平ごぼう 野菜の土佐和え	牛乳 ふのラスク
3	土	具そうめん 果物	
5	月	 チキンカレー 青菜のピーナッツ和え 果物	牛乳 お魚ボール
6	火	白身魚の花火焼き わかめの炒め煮	ヤクルト ピーチゼリー
7	水	鶏の唐揚げ きゅうりの酢の物 セタそうめん	牛乳 かぼちゃ蒸しパン
8	木	松風焼き ひじきのごま風味サラダ	牛乳 バナナのきな粉和え
9	金	和風ハンバーグ フレンチ和え コーンスープ	牛乳 金時豆の甘煮
10	土	スパゲティナポリタン 果物	
12	月	 クリームシチュー ポテトサラダ 果物	牛乳 コーンマヨパン
13	火	鯖の竜田揚げ トマトサラダ なすのみそ汁	牛乳 とうもろこし
14	水	鶏肉と野菜のうま煮 きゅうりちりめん キャベツのすまし汁	牛乳 ペーコン入り パウンドケーキ
15	木	伴三絲 鶏そぼろ ビシソワーズ	ヤクルト 水ようかん
16	金	麻婆豆腐 人参シリシリ 果物	牛乳 変わりピザ
17	土	ひじき混ぜご飯 わかめ汁	
19	月	 ハヤシライス もやしのナムル 果物	牛乳 うどんかりんとう
20	火	魚のタンドリー風 棒棒鶏 トマト	牛乳 ニラ入りチヂミ
21	水	油淋鶏 ブロッコリー ジュリエンヌスープ	牛乳 みそポテト
22	木	海の日	
23	金	スポーツの日	
24	土	和太鼓披露会	
26	月	汁ビーフン 野菜の和風和え 果物	牛乳 マカロニあべかわ
27	火	肉じゃが スパゲティサラダ トマト	牛乳 おから入り キャロットケーキ
28	水	鮭のカレームニエル 夏野菜のクリームサラダ	牛乳 ポップコーン
29	木	 ☆お誕生会☆ 三色ごはん ひじきコロッケ ツナサラダ 果物 冬瓜スープ	ヤクルト フルーツポンチ
30	金	ねぎ塩豚炒め 三色ナムル 油揚げのみそ汁	牛乳 枝豆 お菓子
31	土	冷製パスタ 果物	

※  マークがついている日は以上児クラスはスプーンのみを持って来てください。

※29日のお誕生日会は白ご飯はいりませんが、以上児クラスは今月はスプーンを持って来て下さい。