



7月 給食だより



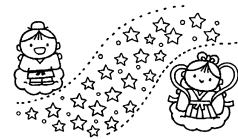
R4. 6. 30 西合志東保育園

観測史上最も早い梅雨明けとなり毎日猛暑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。暑さで体調を崩さないような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す。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

色彩が美しく、さわやかで食欲をそそる夏野菜の特徴は「果菜類」。花が咲いた後の果実です。夏野菜には夏に必要な水分とビタミン類がたっぷり含まれていて、暑さで弱る胃を刺激し消化を助け、のぼせを冷ます働きがあります。

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。炒め物・サラダ・マリネ・肉詰めなどに。

なす

身体を冷やす効果があるので夏にぴったりの食材です。アクがあるので料理によっては水にさらして変色を防ぎましょう。

☆美味しい夏野菜を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4年7月 給食献立予定表

日	曜	献立名	おやつ
1	金	豚肉のみそ漬け焼き オクラ納豆 トマトスープ	牛乳 きなこ豆
2	土	冷やし中華 果物	
4	月	 ビーフシチュー チップスサラダ 果物	牛乳 マカロニあべかわ
5	火	切り干し大根とさつま揚げの煮物 じゃこピーマン かき玉汁	牛乳 小松菜プリッツ
6	水	煮込みハンバーグ こぶき芋 コーンスープ	牛乳 うどんかりんとう
7	木	鶏肉のから揚げ きゅうりの酢の物 セタそうめん	ヤクルト セタゼリー
8	金	白身魚のピカタ シーザーサラダ ふのすまし汁	牛乳 あずきワントン
9	土	炒めビーフン 果物	
11	月	三平汁 ひじきの炒り煮 果物	牛乳 フルーツ寒天
12	火	じゃが芋のうま煮 春雨の酢の物 トマト	牛乳 ごまみそワントン
13	水	鶏肉の南部焼き 人参サラダ 切り干し大根のみそ汁	牛乳 バナナスコーン
14	木	鯖の竜田揚げ トマトサラダ わかめ汁	牛乳 ケーキ・サレ
15	金	麻婆なす マカロニサラダ 豆苗のすまし汁	ヤクルト さつま芋お焼き
16	土	カレーうどん 果物	
18	月	海の日	
19	火	 ポークカレー カニカマサラダ 果物	ヤクルト コードロップ ドーナツ
20	水	手作りさつま揚げ 大根のしょうゆ漬け 春雨スープ	牛乳 かぼちゃマフィン
21	木	伴三絲 トマト 味付けのり 大根のみそ汁	牛乳 ピーチゼリー
22	金	魚のかば焼き 青菜のごま和え もずくスープ	牛乳 手作りウィンナーパン
23	土	和太鼓披露会	
25	月	豚汁 わかめの炒め煮 トマト	牛乳 シュガートースト
26	火	鶏つくねの甘辛煮 紅白なます ブロッコリー	牛乳 五平餅
27	水	☆お誕生会☆ ちらし寿司 イカメンチカツ コーンサラダ 果物 冬瓜スープ	ヤクルト スイカ・お菓子
28	木	鮭のカレームニエル スパゲティサラダ 豆腐のみそ汁	牛乳 パインゼリー
29	金	牛肉とごぼうの炒め煮 海藻サラダ 卵スープ	牛乳 チーズケーキ
30	土	焼きそば 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。

※27日のお誕生日会は白ご飯はいりませんが、以上児クラスは使用状況に応じたお箸またはスプーンを持って来て下さい。