



給食だより

2022年7月1日
尚徳福祉会 仲町保育園

日増しに暑くなってきました。保育園では、そんな暑さにも負けない子どもたちの元気いっぱいの姿がみられます。気温が急に上がるこの時期は、体が暑さに慣れていないため熱中症が多く発生します。暑さで食欲がわきにくい日もあると思いますが、しっかり栄養を摂るように心掛け、こまめに水分補給を行い、熱中症や夏バテを防ぎましょう。

7月は七夕や夏まつり、すいか割りなどイベントが多い月です。体調管理をしっかりとしましょう。

7月7日は七夕です

七夕とは、織姫と彦星が1年に1度だけ天の川で会える日とされています。今年は天の川が見えるでしょうか。

子どもたちにとっては、七夕飾りを飾ったり、短冊に願い事をかいたり楽しい行事の一つですね。

七夕にちなんで7日の給食は七夕ピラフ、チーズインハンバーグ、天の川サラダ、お星さまスープ、すいかです。おやつはキラキラゼリーがでます♪どんなものが入っているか、何色のゼリーかなど是非、楽しみにしててください！



7月の献立紹介

チーズボール

★材料（4人分）

小麦粉	50g
ベーキングパウダー	3g
牛乳	50ml
砂糖	15g
チーズ	15g
油	適量

★作り方

- ①小麦粉、ベーキングパウダー、牛乳をよく混ぜ、すこしかための生地を作る。
- ②サイコロに切ったチーズに①をつけて160℃の油に入れ、たびたび裏返しながらかける。

食の意欲がわく盛りつけのコツ

食べやすい形と量で

がんばって盛りつけにこだわっても、子どもが食べづらいつ感じたり、量が多すぎるとは、食べ残しの原因になってしまいます。子どもが手やはしなどでつかみやすい形か、口に入れやすい大きさかを確認しましょう。つかみにくいものはピックを使ったり、小さな容器に入れてスプーンを添えたりすると、食べやすくなります。また食べきった喜びを感じるために、食べられる分だけよさうようにしましょう。



おくら

季節の食材

切り口が星形で、食べるとネバネバしているのが特徴です。大きくなりすぎると筋が張って固くなり苦味が出るので、若くやわらかいうちに収穫します。新鮮なものは緑が鮮やかでうぶ毛が生えているので、調理前に塩をまぶしてまな板の上で転がす「板すり」をするとよいでしょう。園では、七夕メニューにおくらが登場します。

