



給食だより

2024年7月1日
尚徳福祉会 仲町保育園
栄養士

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。

きゅうり収穫しています

これから旬を迎える夏野菜。太陽の光をいっぱい浴びて育ったみずみずしい野菜には、旬のおいしさや栄養がぎゅっと詰まっています。

園庭では、子どもたちが育てている野菜が成長しています。4歳児クラスの育てているきゅうりが今年豊作です。子ども達が収穫したきゅうりは、調理室に持ってきてくれるので、調理して給食の時間に提供しています。4歳児クラスの子も他のクラスの子も園庭で育ったという特別感で大人気です。きゅうり以外の野菜も育つのが楽しみです。



タコライス

7月19日(金)の給食はタコライスです。タコライスとはメキシコ風アメリカ料理であるタコスの具材をご飯の上に乗せた料理です。「タコス」とご飯の「ライス」の2つの言葉が合わさってタコライスとなりました。

タコライス発祥と言われているのが、沖縄県金部町の米軍基地の近くにあった飲食店です。その店の創業者が、当時お金に余裕がなかったアメリカ兵が、安くお腹いっぱい食べられるように、アメリカ由来で人気のあった料理であるタコスをいかしたタコライスを開発したと言われています。仲町保育園でははじめてのメニューです！



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、七夕ドライカレー、天の川サラダ、お星様スープ、すいかです。おやつはキラキラゼリーがです♪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！



夏野菜にさわろう！

7月は1.2歳で夏野菜にさわろう！ということので旬の夏野菜にさわるとの体験をする予定です。給食で調理される前の野菜をさわること、その感触や匂い、色などを観察します。

野菜に親しみをもち、野菜が苦手な子は苦手な克服するきっかけに、好きな子はもっと好きになってくれたらいいなと思っています。

旬の食材



トマト

一年中店頭には並んでいますが、露地ものの旬は夏です。サラダなど生で食べるのはもちろん、煮込み料理や汁ものなど加熱してもおいしく食べられます。収穫後、時間がたつとヘタが乾いて黒ずんでくるので、ヘタが新鮮で実がしまったものを選びましょう。