



# 給食だより

2024年8月1日  
尚徳福祉会 仲町保育園  
栄養士

じりじりと日差しが肌に刺さるような、本格的な夏がやってきました。水遊びなど夏ならではの楽しみがある一方で、夏バテや熱中症に気をつけたい時期です。暑さに負けないためにも、早寝早起きをし、しっかりごはんを食べ、水分補給を忘れず、生活リズムをくずさないように過ごしましょう。

## 七夕会給食

7月5日(金)は七夕会がありました。給食も七夕の特別なメニューができました。たくさんのお星様が入った献立で、子ども達は目をキラキラさせて食べてくれました♪



### ★七夕会特別メニュー★

- 七夕ドライカレー
- 天の川サラダ
- お星様スープ
- すいか
- キラキラゼリー



3歳では、スープにお星様のお麩とはるさめが入っているのを見て「ほんものの天の川みたい!」という可愛い声が聞こえてきました。

給食の時間から「キラキラゼリーって何色だろう」「何が入っているのかな」などとおやつの子供を楽しみにする子が多くいました。普段はゼリーが苦手な子もお星様だけは食べてみる姿もみられました☀

## 夏野菜にさわろう!



7月17日(水)1, 2歳のクラスで夏野菜にさわる体験をしました。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。

すべすべ!ちくちく!変な匂い!などと楽しそうに観察していました。パプリカとピーマンが似ているね!と気が付く子がいて成長を感じました。



この食育を通して野菜にもっと興味を持ち、好きになってくれたらいいなと思います。

観察した野菜は、次の日の給食の夏野菜のトマト煮で美味しく食べました♪



## 旬の食材

### オクラ

切り口が五角形で、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「板ずり」をする



とよいでしょう。園庭では3歳クラスでオクラを育てています。たくさん収穫できるといいですね。

## 夏まつり&すいか割りがあります

8月2日(金)は夏まつりとすいか割りがあります。給食では、焼きそばやフライドポテト、ベビーカステラ風ドーナツが出る予定です♪



すいか割りは、0~2歳のクラスでは、すいかの断面を触ったり大きなすいかを触ったりする予定です。3~5歳のクラスでは、すいか割りをします。例年すいかがなかなか割れずに苦戦する姿をみますが、今年はどうでしょうか...?是非楽しみにしててください♪