



# 給食だより

2025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。

## 園庭の野菜が大きくなりました

これから旬を迎える夏野菜が、園庭で元気に育っています。

太陽の光をたっぷり浴びて、みずみずしく育った野菜たちには、旬ならではのおいしさと栄養がぎゅっとつまっています。見た目も色鮮やかで、見るだけでも季節の訪れを感じられます。

園では、子どもたちが日々のお世話をしながら野菜を育てています。水やりをしたり、葉っぱの変化を観察したりと、みんな興味津々です。「葉っぱが大きくなった!」「お花が咲いている!」という声も聞こえてきて、成長の様子に目を輝かせています。



実がなって収穫の時期を迎えると、子どもたちは自分たちが育てた野菜を調理室まで大切に運んでくれます。調理室ではその新鮮な野菜を使って給食の汁物の具材としていれたり、副菜に混ぜたりしています。自分たちが関わった食材を食べる体験は、食への関心や感謝の気持ちにもつながっています。

これから夏本番に向けて、ますます成長が楽しみです。子どもたちと一緒に観察しながら、季節の移り変わりや自然の恵みを感じていきたいと思ひます。

## 7月7日は七夕です

七夕とは、織姫と彦星が1年にたった一度だけ、天の川を渡って会うことができるというロマンティックで素敵な伝統に由来する行事です。

園の給食では、七夕にちなんだ特別メニューを提供します!この日の献立は、「七夕ドライカレー」「ポテトサラダ」「お星さまスープ」「すいか」と見た目も味も楽しめる工夫がいっぱいです。おやつには、「キラキラゼリー」がです。どんなゼリーか当日のお楽しみです。

家庭でもぜひ夜空を見上げながら子どもたちと一緒に短冊の願いについてお話してみてください。



## 旬の食材

### 冬瓜

夏に旬を迎える野菜には、身体の熱を冷ましてくれるものが多いです。

冬瓜は、丸のまま冷暗所に保存すれば冬までもつため、この名がつけました。購入する際は、丸のままであればずっしり重たいものを、カットされていれば果肉が白く切り口がみずみずしいものを選びましょう。淡泊な味わいで、煮ものやスープ、炒めものなどに適しています。

園では7月の給食に冬瓜が出ます。旬の食材を食べて暑い夏を乗り切りましょう!