



給食だより

2025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7日(月)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
- ポテトサラダ
- お星様スープ
- すいか
- キラキラゼリー



子どもたちからは、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達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☀

とうもろこしのかわむき



7月17日(木)に0・1歳のクラス、7月22日(火)2歳のクラスでとうもろこしのかわむきをしました。

ふわふわのひげにさわったり、かたいかわに苦戦したりしながらも楽しそうにむいていました。

皮の中から黄色い粒が見えると興味津々な様子でした。

とうもろこしは、それぞれ次の日の「とうもろこし御飯」と「蒸しとうもろこし」でたべました。自分たちでむいたとうもろこしは特別な味がするのにかいつもより完食する子が多くみられました。



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」をするとういでしょう。園庭では3歳クラスでオクラを育てています。



夏野菜にさわろう!



8月は1・2歳で夏野菜にさわろう!ということで旬の夏野菜にさわる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で、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のきっかけに、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。

