



きゅうしょくだより

ひむろこだま保育園給食室 2020.7.1

蒸し暑かったり雨の日が続いたり体調をくずしやすい時期です。また、たくさん汗をかいたら熱中症にも注意が必要ですので、こまめに水分補給をしてくださいね。



今年のテーマは「絵本給食」

給食の時間がみんなの楽しい時間になるように、今年は見てもたのしく食べてもおいしい給食提供をテーマに絵本給食に取り組みます。もちろん登場人物のキャラクター給食だけではなく、工夫を凝らしたメニューも考えています。手作りタパストリーも飾りますので、併せてご覧ください。

第1弾! 「にじいろのさかな」

マーカスフィスターのベストセラー絵本を選びました。海の中の仲間たちの友情が描かれたこのお話の主人公である“にじうお”を今月はごはんで形にします。パートⅡ、Ⅲ…と続きます。楽しみにしててくださいね。そして、お子さんと是非読んでみてほしいおすすめの一冊です。

アレルギー申請書提出のお願い

当園では半年に一回、お子様の状況把握のため専門的な医師の指導のもと、アレルギー除去食の申請書の提出をお願いしております。

お忙しい中、お手数ですが病院を受診していただき、提出してください。

提出期限

8月31日(月)

受診の都合等で期日が遅れる場合はお知らせください。

誕生会献立紹介

七夕メニューです。

- ・とうもろこしご飯
- ・チキン南蛮
- ・あじさいサラダ
- ・ヨーグルト
- ・七夕そうめん汁

おやつ

- ・マンゴープリン

今月の旬の食材紹介

「冬瓜(とうがん)」

冬瓜はウリ科の夏が旬の野菜です。夏野菜なのですが、なぜ“冬瓜”という名前なのかご存知ですか?冬瓜は冬まで貯蔵できることから、漢字では「冬瓜」と記すようになったといわれています。

90%以上が水分で、低カロリーでさっぱりとした食感です。体を冷やす作用があり、利尿作用のあるカリウムも豊富に含まれていることから、暑さで摂りすぎてしまった水分をしっかり排出して体内の水分量を調節してくれます。冬瓜はみそ汁やスープ、煮込み料理がおすすめです。

