



きゅうしょくだより

ひむろこだま保育園給食室 2023.7.1

夏のように暑かったり、梅雨らしい日が続いたり体調をくずしやすい時期で下痢や嘔吐の夏風邪にも十分に気をつけましょう。また、たくさん汗をかいたら熱中症にも注意が必要です。こまめに水分補給をしてください。



夏野菜を食べましょう

各クラスのプランターや畑で、夏野菜が収穫され、新鮮な野菜のみずみずしさを味わっています。赤紫蘇ジュースや梅ジュースを作っているクラスがたくさんありました。

太陽の光をたくさん浴びて育った夏野菜はみずみずしく、色が鮮やかな野菜が多いのも夏野菜の特徴です。

給食でもたくさんの夏野菜を取り入れて夏バテせず元気な身体作りに努めます。

オクラ



・ネバネバした口当たりが特徴で夏の暑さで食欲が湧かない時でもスルスルと食べやすく食物繊維の働きは便秘予防効果があります。



なす

・味にクセがないのでどんな食材ともよく合います。油を使った料理に使うと、とろけるように柔らかくなって旨みも増します。

とうがん

「冬瓜」と書きますが実は夏の野菜です。みずみずしい果肉はさっぱりとクセがなく、煮物や汁物にすればトロツとなめらかな食感になり、生のままサラダにすればシャキッとした食感が楽しめます。

誕生会献立紹介

- ・コーンご飯
- ・油淋鶏
- ・和風ドレッシングサラダ
- ・オニオンスープ
- ・スイカ

おやつ

- ・キラキラゼリー
(水色の涼しげなゼリーです)
- ・せんべい



体に大切な水

体全体の水分の割合は、大人よりも子どものほうが多いのですが、代謝が盛んな為、脱水症状が起こりやすく、水分補給には特に注意が必要です。

こまめに水やお茶で水分を摂り、熱中症の予防に努めましょう。

アレルギー書類の提出のお願い

保育園では半年に一度アレルギーの指示書の提出をお願いしています。提出後に栄養士との面談を予定しています。ご協力よろしくお願いいたします。

提出期限・・・8月31日

