7月 きゅうしょくだより

ひむろこだま保育園給食室　2024.7

梅雨になり湿度が高く、急に暑くなるため食欲が低下しやすくなります。夏野菜を食べて夏バテを予防しましょう。また、夢中であそんでたくさん汗をかいたら、こまめに水分補給をしてくださいね。

オリンピック食堂へようこそ

今年はオリンピックイヤーです。給食室では７月から、過去にオリンピックが開催された国の料理を提供します。

まずは今年の開催国のフランスからスタート！オリンピックの開会式に合わせた 25 日・26 日の２日間、ホールをフランスの国旗やオリンピックのマスコットキャラクター、子どもたちの作品などで華やかに飾ります。子どもたちが「平和の祭典」であるオリンピックに興味をもち、外国の食べ物を知る機会になるよう、オリンピック食堂の取り組みを行います。

栄養ギュギュっと 千切り大根のヒミツ

千切り大根は、大根を干すことで水分が減るため、うま味や栄養がギュッとつまります。生の大根をたくさん食べるより少しの量で食物繊維が摂取できます。食物繊維は腸内環境を整え、便秘解消に繋がります。今月のかみかみデーは７月 18 日に行います。

（給食）白ご飯　鶏むね肉の和風のり塩カツ
千切り大根のパリパリ和風サラダ
お麩のみそ汁
（おやつ）とうもろこし、こめ棒くん

「かみかみ先生」の取り組み

５月のかみかみデーでは幼児クラスには「かむにんじゃ」という絵本の読み聞かせ、乳児クラスにはかむにんじゃのペープサートを用いて、よく噛むことを促しました。６月は、かむにんじゃから各クラスに巻物のお手紙が届き、かき揚げをたくさん噛んで美味しく食べることができました。子どもたちから「かみかみ先生！」と呼ばれることもあり、かみかみデーが子どもたちにも定着してきています。

びわぐみWEEK

びわぐみのグループ名が給食・おやつの献立名になっています。そこで、７月の２週目をびわぐみ week とし、それぞれのグループ名を献立に取り入れました。

グループ名は…
7/8　肉うどん　7/9　わかめスープ
7/10　カレーライス
7/11　から揚げ、さとうパン（ラスク）
7/12　ちんすこう　　です。

びわぐみさんが喜んでくれることを願っています。お楽しみに！

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