



# きゅうしょくだより

ひむろこだま保育園給食室 2021.7.1

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。



## くり組と一緒に 梅シロップ作りをしました！

くり組さんがある日の散歩の途中で梅の実をもらってきたのをきっかけに、梅シロップを作ることになりました。そこで給食室も一緒にしたいなあ、と声をかけ、3キロの梅を氷砂糖に漬け込みました。くり組さんは毎日梅の入った瓶を振り、シロップを観察し、甘酸っぱい梅ジュースを飲む日を心待ちにしています。

園のおやつで「梅ゼリー」もしくは「梅ジャムサンド」で提供できたらと思っています。

## 誕生会献立紹介

### 七夕の行事食

- ・おにぎり
- ・七夕そうめん
- ・油淋鶏
- ・とうもろこし
- ・トマト

### おやつ

- ・キラキラ  
七夕ゼリー



## 夏野菜の栄養って？

夏野菜は基本的に、水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、夏バテや熱中症の予防、利尿作用によるむくみの解消に効果的だと言われています。また、ビタミンも豊富で紫外線から肌を守ったり、胃腸を整えたりする作用もあります。

## 夏バテ予防！夏野菜の美味しい食べ方

### ☆夏野菜カレー☆

オクラ・トマト・ナス・かぼちゃ・ズッキーニなどの夏野菜をカレーに入れて煮込むと、スープに栄養素が溶け出しておいしいですよ。

野菜のソテーをトッピングしても栄養を効果的に摂ることができます。

## おすすめ絵本の紹介

### 「なつやさいのなつやすみ」

ことばあそびのリズムがよく、ユーモアたっぷりの絵本。夏野菜のなす・オクラ・トマト・ゴーヤ・キュウリ・ピーマン・とうもろこしがカラフルに描かれています。

今月は、夏野菜の紹介を給食コーナーに展示しますので、是非ご覧ください。

## さつまいもの苗を植えました

小園庭の一角に小さな畑を耕し、園の畑としてみんなでさつまいもを育てて、秋にはサツマイモパーティーができたらいいなあと思っています。

