

令和6年7月1日



給食だより

栄 保育園

今年は梅雨入りする前から夏のように暑かったり、梅雨らしい雨の続いたり湿度や気温の変化に疲れを感じていませんか。

子どもたちだけでなく、大人も体調を崩しやすくなるので、食事はしっかりとり、水分補給もこまめにしましょう。

また、夏野菜もたくさん出回るようになりました。

旬の野菜は、その時期の体の調子を整えてくれる作用があります。

毎日の食事に取り入れて、この季節を元気に過ごしましょう！

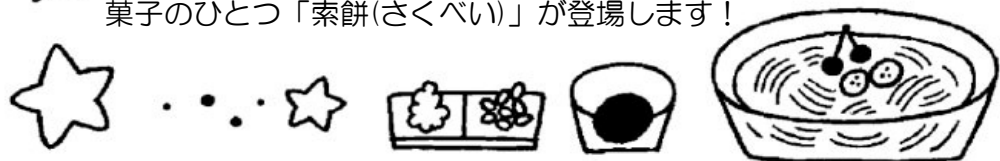


七夕そうめん

平安時代、「七夕にそうめんを食べると大病にかからない」として、7月7日にそうめんを食べる風習が宮中に広まり、次第に一般にも普及したと伝えられています。また、真夏に弱った体をいたわるために、消化のよいそうめんを食べる習慣が生まれ、お中元にそうめんを贈るようになった、という説もあります。

そうめんを食べるときは、麺だけではなく、たんぱく源の卵や鶏肉、ビタミン・ミネラル源の野菜をトッピングして栄養を補いましょう。夏バテ解消にぴったりです。

園では、今年の七夕は、昔中国や日本で七夕に食べていたお菓子のひとつ「索餅(さくべい)」が登場します！



7/10 はなっとうの日!

園の給食でも納豆のメニューはいくつか登場しますが、納豆和えは小さな子から大きな子までよく食べてくれるメニューです。少しくせのある小松菜は嫌われがちですが、納豆和えにするとよく食べてくれます。

ひき肉と野菜、ひきわり納豆をしょうが、しょうゆ、砂糖で炒めた「なっとく丼」も人気メニューのひとつです。

納豆は成長に必要な良質なたんぱく質に加え、免疫力を高めるビタミンや、鉄分、食物繊維などのミネラルも豊富です。梅雨が明けて暑さが増してくると冷たい麺もよく食べるようになると思います。

そういう時はたんぱく質や野菜が不足になりがちになるので、納豆や旬の野菜と一緒に食べるのとよいですね。

ビタミンとリコピンで医者いらず! 夏のトマト



「トマトが赤くなると医者が青くなる」といわれるほど、6~9月のトマトには栄養がいっぱい含まれています。ビタミンAとCが豊富なうえ、トマト特有の成分であるリコピンには強い抗酸化作用があり、子どもを病気から守ってくれます。うま味成分であるグルタミン酸を含んでいるので、生食以外にも魚や肉などといっしょに煮込むと、甘みやおいしさが増します。子どもの好きな料理にして、おいしく食べましょう。

今月のお誕生日会は17日(水)です!

★すみれ、ゆり、ばらぐみは、お弁当(ご飯)はいりませんが、お箸を持たせてください。

★献立は、ピザトースト、ジャーマンポテト、ほうれん草とコーンの炒め物、野菜スープ、ヤクルト、いりこです。

★3時のおやつは、いちごアイスです。

