

食育だより

令和6年7月
ひらた乳児保育園



7月のこんだてひょう



梅雨が明けると夏本番になります。この時期は、急に暑くなるために食欲が低下して水分ばかりとりがちです。水分補給も大切ですが、暑さ対策をしっかり行い、暑い夏を乗り切りましょう。冷たいタオルで顔や手足を拭くだけでも、さっぱりとして気持ちよく過ごせますよ。また、食欲が低下すると体力の低下にもつながりますので、しっかりと食事と十分な睡眠をとり、暑さに負けない身体と心を作りましょう。



夏野菜を食べよう！

夏野菜には、夏の強い紫外線や熱中症、夏バテから体を守ってくれる栄養素がたくさん含まれています。また、水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。夏野菜を食べて暑い季節を元気に過ごしましょう♪



☆7月7日は『七夕』です☆

七夕は、7月7日の夜に願い事を書いた短冊や飾りを笹の葉につけて星にお祈りをするお祭りです。七夕には天の川を織り糸に見立てた「そうめん」を食べる風習があります。

★保育園では、7月5日に七夕献立があります。大根を短冊に見立てた短冊サラダ、そうめんと星型のオクラが入った星の子スープ。おやつはキラキラゼリーが出ますよ♪



～ささまきをしたよ～

6月7日に、「ささまき」をしました。毎年恒例のささまき作り。今年はちまきの粉を3キロ分作りました。大きなとんぱちに粉とお湯を入れ、粉がどんどん固まっていくところを見ました。生地が出来るとみんなでコネコネして丸めました。棒にさしてみると、「ペロペロキャンディー！」と言っている子もいました。葉っぱに包むのは難しかったけどお手伝いをして頑張って作っていましたよ。出来上がったものは、茹でて給食で食べました。美味しくたくさんおかわりしていましたよ♪



～畑のピーマンを収穫したよ～

畑に植えていたピーマンが大きくなり、子どもたちが収穫してくれました。収穫した次の日、給食の前に一人一袋ピーマンと塩昆布が入った袋を持って、「おいしくな～れ」と、もみもみして塩昆布和えを作りました。普段の給食ではなかなか食べれない子もいますが、今回のピーマンは食べてみようという気持ちになったようで、食べてくれましたよ。自分で作ったものは一段と美味しいですよ♪



	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
昼食	ごはん チーズピカタ わかめの酢の物 キャベツのみそ汁	ごはん 厚揚げのみそ炒め もやしのナムル はんぺん汁	ごはん 魚の梅煮 冷しゃぶサラダ ふのみそ汁	ごはん ポークビーンズ マカロニサラダ わかめスープ	ちらし寿司 鶏肉のから揚げ 短冊サラダ 星の子スープ	他人丼 みそ汁
おやつ	みたらし団子 牛乳	マカロニきなこ 牛乳	大学かぼちゃ 牛乳	おにぎり 牛乳	キラキラゼリー	
	8	9	10	11	12	13
昼食	トマトスパゲティ バンバンジー フルーツ コーンスープ	ごはん 豆腐ときのこの和風煮 オクラのごま和え じゃがいものみそ汁	ごはん 魚の南蛮づけ 塩昆布和え コーンのみそ汁	ごはん 豚肉のみそ炒め ひじきのナムル すまし汁	ごはん ごぼうの揚げつくね 梅おかか和え なすのみそ汁	ポークライス みそ汁
おやつ	ツナサンド 牛乳	ココアプリン	おにぎり 牛乳	きなこドーナツ 牛乳	しょうゆ蒸しパン 牛乳	
	15	16	17	18	19	20
昼食	海の日 	ごはん 鶏肉の甘酢炒め ひじきの炒め煮 小松菜のみそ汁	ごはん 魚のカレー風味揚げ 納豆サラダ トマトスープ	ごはん 豚肉の生姜焼き ゆかり和え もやしのみそ汁	ごはん 豆腐ナゲット トマトサラダ さつま芋のみそ汁	チキンライス みそ汁
おやつ		スティックラスク 牛乳	フルーツポンチ	おにぎり 牛乳	水ようかん	
	22	23	24	25	26	27
昼食	やきそば じゃが芋の煮物 フルーツ チンゲン菜のスープ	ごはん ゴーヤチャンブル 春雨サラダ きのこのみそ汁	ごはん 魚のかば焼き 白和え ニラ玉みそ汁	ごはん 手羽元のさっぱり煮 五目きんぴら ほうれん草のみそ汁	ごはん 肉じゃが きゅうりスティック なめこのみそ汁	三色丼 みそ汁
おやつ	おにぎり 牛乳	さつま芋のレモン煮 牛乳	スイカゼリー	お好み焼き 牛乳	フレンチトースト 牛乳	
	29	30	31			
昼食	夏野菜カレー 大豆のサラダ フルーツ 卵スープ	ごはん 鶏肉のごまみそ焼き かぼちゃのサラダ モロヘイヤスープ	ごはん 魚の竜田揚げ ごま酢和え かぼちゃのみそ汁			
おやつ	おふスナック 牛乳	フルーツヨーグルト	おにまんじゅう 牛乳	☆献立は都合により変更する場合があります。		
