



きゅうしょくだより 夏号



梅雨が明け、蒸し暑い日が続いています。子ども達は毎日プールでたっぷりと水遊びをし、もりもりと給食を食べています！プールや海など楽しいイベントの多い季節ですが、体調を崩しやすい時期ですので、水分補給をしっかりと行い、十分に休養をとって楽しい夏にしましょうね♪

園庭の夏野菜が実ってきました 🍅 🥒

ひまわり組さんとさくら組さんが園庭で育てている、トマト、ゴーヤ、きゅうりは、夏の日差しをたっぷりと浴びて、ぐんぐん大きくなっています。採れた野菜を「おねがいしま〜す！！」と、給食室に持ってきてくれる時の子ども達の誇らしげな笑顔から、毎日元氣をもらっています！

8月はひまわり組さんの育てているトマトを使って、新メニューのタコライスを作りました♪



おいしそうに色づいてきました トマトたっぷり「タコライス」♪

自分たちで育てた野菜は格別の味！

きゅうしょくの時間 レポート



ゆり組さん

暑い日が続いていますが、食欲が落ちることもなく、みんな元気に食べ、おかわりもしています。

7月には、箸指導の一環としてスプーン指導を行いました。スプーンを3本の指で上手に持てるようになると、箸への移行がスムーズになります。今、こどもたちは、スプーンや箸を正しく持てるように意識して頑張っています！また、最近では正しい姿勢で食べることも意識しており、食べこぼしも少なくなってきました。



スプーン指導



給食の時間

毎日たくさんおかわりをしてかわいい笑顔を見せてくれるゆり組さん。成長が楽しみです♪

夏のおやつ

どんなおやつを食べればいいのか？



暑い日には、つつい冷たいジュースやアイス、クリームなどを食べたくなってしまうのですが、甘いものや油分の摂りすぎは、夏バテや肥満の原因につながります。

夏のおやつには、ビタミン、ミネラルを豊富に含む、モモ、スイカ、トウモロコシ、枝豆などの季節の果物や野菜がおすすです。旬の食材を食べて夏を乗り切りましょう！

☆こんだて紹介

8月の新メニュー 「糸瓜のサラダ」

長岡野菜の一つ「糸瓜（いとうり）」をご存じですか？輪切りにして茹でると果肉がほぐれて、糸状になります。ほぐれた糸状の繊維はシャキシャキとした食感があり、和え物やサラダ、スープなど色々な料理に使えます。糸状の身がどんどん出てくる様子は楽しく、子どもたちのお手伝いにもおすすめです♪

○材料（5人分）

糸瓜	1/4個
ハム	4枚
きゅうり	1本
人参	1/3本
マヨネーズ	大さじ2
塩	少々



○作り方

1. 糸瓜は輪切りにし、沸騰した湯でゆでて水にさらす。
2. 果肉をほぐし、糸状にする。
3. きゅうり、ハム、人参は千切りにし、人参はさっとゆでる。
4. 2、3とマヨネーズを混ぜ合わせ、塩で味を整えてできあがり♪

マヨネーズがまろやかで糸瓜のシャキシャキ感とよく合います☆

お知らせ

毎月19日は食育の日です。その日にちなんで毎月19日に芳香菴草園のHPに、食育に関する情報をアップします。その他にも、レシピや行事食などを、随時アップしますのでぜひごらん下さい！！

芳香菴草園のHPトップの「みんな大好き！保育園の給食」をクリックすると見られますよ。



←携帯のカメラのバーコード認識機能を使って、コードを読み取ることができます。