保護者の皆様へ

7月★給食だより

令和4年　6月24日

社会福祉法人多土房
夢 の 鳥 保 育 園

暑さも厳しくなり、夏を感じるようになってまいりました。室外遊びも増えてきますが、室内で遊ぶ際も、こまめに水分補給を行い、熱中症対策を心掛けて下さいね。また、園では夏野菜を使用した献立を多く取り入れています。旬の野菜をしっかり食べ、子どもたちには元気いっぱいでこの夏を駆け回って欲しいと思います。

また、熱中症対策の観点から、麦茶での水分補給を重視し、午後おやつの牛乳を麦茶に変更します。牛乳の栄養価は給食で補えるよう調整しておりますので、ご理解ご協力をお願い致します。

★7月7日は七夕です

7月7日の夜に、笹の葉に願い事を書いた短冊をつるして、星に祈る七夕。子どもたちにとって楽しみな行事の一つです。七夕には、天の川や織り糸に見立てたそうめんを食べる風習があります。その由来は、中国から伝わった伝説で、「索餅（さくせんべい）」という小麦粉のお菓子を、7月7日に食べると、無病息災で過ごせるというものだそうです。やがて索餅が形を変え、「そうめん」へと変化し、七夕にはそうめんを食べるようになったと考えられています。

★七夕メニュー★

・七夕ちらし寿司

・鶏肉と大豆のかき揚げ

・そうめん味噌汁

（おやつ）すいかポンチ

★夏の菜園活動で育てている野菜

キュウリ・・・ 夏場不足しがちな水分とカリウムが多く含まれています。キュウリにはビタミンCを壊してしまう酵素がありますが、酢にその酵素の働きを抑える作用があるので、酢の物で食べればビタミンCも摂取することができます。体を冷やしてくれる効果もあります。

トマト・・・ トマトはグルタミン酸などのうまみ成分が多く含まれています。酸味もあるので夏にはソースとして給食で使用することが多いです。
また、トマトには美肌作用や日焼けした肌を元に戻す働きもあります。

ピーマン・・・ 皮膚の結合組織を作るコラーゲンを助けたり、メラニン色素沈着を防ぎ健やかな肌を保つためのビタミンCが豊富です。ピーマンは熱を加えても、ビタミンCが壊れにくいので炒め物としてよく使われます

エダマメ・・・ エダマメにはビタミンB1・B2だけではなく、ビタミンCも豊富に含んでいます。疲労回復だけではなく、免疫力アップにも効果的です。

トウモロコシ・・・とうもろこしに含まれる糖質は消化吸収が非常に速く、夏バテによる疲労回復やエネルギーチャージに効果的です。　また、体の機能の調整役となる、ビタミンB1・B2や、代謝を高めるカリウム・亜鉛・鉄分などのミネラルも）含まれており、夏バテへの効果が期待できます。

★7月の予定★

○　06日（水）ぞう食育（夏野菜ってなあに？）
○　08日（金）くま食育（野菜スタンプ）
○　12日（火）ぞうクッキング（バナナジュース）
○　20日（水）弁当日
○　21日（木）きりん食育（ビンゴ）
○　28日（木）きりんクッキング（うどん）
※クッキング等、感染症拡散防止対策により、中止する場合があります。
※クッキングにはエプロン、三角巾、マスクをご用意下さい。

6月の様子

ひよこ組

りす組

うさぎ組

くま組

ぞう組

きりん組