



7月 給食だより

梅雨が明け、日差しが強くなってきました。急に暑くなるため、体調が崩しやすくなる季節です。こまめな水分補給を心がけ、熱中症にならないように園でも注意していきたいと思います。また園では育てた夏野菜を収穫して、献立に入れたり、クッキングに使用したりしています。旬の野菜をたくさん食べて元気いっぱい遊んで欲しいです。

！夏野菜について知ろう！

6種類の夏野菜について記載しています。
選ぶポイントも入れています。ぜひ参考にしてみてください！

★きゅうり★

・約95%が水分で、カリウムが多く含まれています。カリウムは、むくみの改善に効果があります。



☆選ぶポイント☆
太さは均一で持ってみてずっしり重く色つやがよいもの。

★トマト★

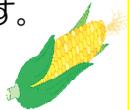
・油と相性が良く、また、赤い色はリコピン言う色素成分で、がんや老化を予防する抗酸化作用があります。



☆選ぶポイント☆
ヘタが新鮮で皮にハリがあるもの。また筋がたくさん見えるもの。

★とうもろこし★

・糖やでんぷんなど炭水化物が多く、高エネルギー食材になります。コレステロールを下げる作用があるリノール酸が豊富に含まれています。



☆選ぶポイント☆
実が詰まっていたりふっくらで、つやがあるもの。

★なす★

・90%以上が水分で、体を冷やす効果があります。皮には「ナスニン」が含まれ、生活習慣病予防に役立ちます。



☆選ぶポイント☆
皮にハリがあり、ヘタがしっかりしているもの。

★オクラ★

・特有のヌメリ成分には、整腸作用があります。また、コレステロール値を下げる効果があります。



☆選ぶポイント☆
鮮やかな緑色で、毛がたくさんついているもの。

★ピーマン★

・特にビタミンCが豊富で、お腹の調子を整えたり、肌をきれいにしたりする効果があります。



☆選ぶポイント☆
鮮やかな緑色で、皮にハリやつやがあるもの。

夏野菜クイズ

初級編

目が染みる夏野菜は？

- ①にんじん
- ②なす
- ③たまねぎ

中級編

紫色の花を咲かせる夏野菜は？

- ①きゅうり
- ②ナス
- ③トマト

上級編

とうもろこしは1本何粒あるでしょうか？

- ①200粒
- ②1000粒
- ③600粒

子どもたちと一緒に考えてみてください！





4

クイズ答え 初級→③ 中級→② 上級→③

～7月の献立について～

夏の暑い中でも子どもたちは元気いっぱい遊びを楽しんでいます！
7月の献立には食べやすいさっぱりしたメニューや、冷たいおやつを取り入れています。
また、旬の野菜をたくさん使用し、季節の移り変わりも感じられる献立にしました。
たくさん食べて、暑さに負けない身体を作りましょう。



かむことのたいせつさ



5歳児で【噛むことの大切さ】【虫歯にならない歯を作ろう】の食育をしました。噛むために必要な歯を大切にしながら、よく噛みましょうと伝えました。またよく噛むとその食材の味もよくわかるようになります。意識して取り組むことができればいいなと思います☆



おにぎりづくし



3歳児でおにぎりクッキングをしました。みんなとてもクッキングを楽しみにしていたようでウキウキで参加していました。お米とご飯の違いを見て「お米は固いね」「色がごはんと一緒にだ！」などいろいろな声が聞こえました。“にぎる”ということ伝え、ごはんのいい匂いと温かさを感じながら小さなお手でにぎにぎ。あっという間に食べた子や大事に残して最後に食べる子、ほっぺにすりすりしておにぎりを可愛がる子もいました。自分で作ったおにぎりに喜び・嬉しそうにしていましたよ♪

きゅうりにかかれてみよう

2歳児で野菜に触れてみよう～きゅうり～をしました。きゅうりは給食でもよく出るので、「きゅうりだ！」と言いながら、みずみずしいの断面を触ったり匂いをかいだりしていました。そのきゅうりを使い、野菜スタンプもしました。押した形を見て「丸の形！」といいながら、いろいろな色で型押しをしました。



給食でもパクパクきゅうりを食べました♪

