

7月

きゅうしょく だより



足近保育園

令和6年6月27日

蒸し暑い日が続く、のどが渇くことが多くなる季節になりました。保育園では朝一番に、子どもたちの水分補給用に給食室の大きな鍋で、湯を沸かして沢山のお茶を作ります。暑い日が続くと食欲が落ちて冷たい飲み物ばかり欲しくなりがちですが、清涼飲料水は控えてお茶等で水分をしっかり補給しましょう。夏バテしないためには、規則正しい食生活を心がけることも大切です。

さて先日、2歳児、年中、年長の子どもたちが梅シロップ作りをしました。「もうすぐのめるかな？」と毎日楽しみに梅シロップを、覗き込んで混せてくれました。出来上がった梅ジュースはみんなで試飲する計画をしています。梅干しを漬けているクラスもあります。保育園の畑では新鮮な夏野菜が毎日すこしずつ、収穫できるようになりました。園では給食に旬の野菜がたくさん登場していますよ。

先日も子どもたちがじゃがいも掘りをしてくれました。畑の野菜に多く関わることでいろいろな発見をしたり、野菜や虫に興味を持ったり、体で旬を覚えていくのだと感じています。夏祭りで販売するカレーにもじゃがいもをたくさん使用しますのでご期待ください！

☆°☾°★°🚀° * * * * * セ夕にそうめんを食べるのはなぜかな？ ☆°☾°★°🚀° * * * * *

江戸時代に、竹に糸を巻きつけて祈ると願いが叶うとされている「願いの糸」という風習があり、その糸と白い麺が通じ合うところから、麺を食べる風習が生まれたと言われています。7月5日はそうめん汁が登場しますのでお楽しみに☆



カゴメりりこわくわくプログラムに今年も挑戦中！



本年度もカゴメ(株)に凧々子(トマトの品種)の苗を96本いただきました。凧々子はトマトジュース用の加工トマトのことです。(生でもおいしく食べられます！)4月下旬に年長・年中さんたちに植えてもらいました。凧々子栽培ガイドブックによると、着果(実がついた)後は通常45~50日くらいで収穫の時期を迎えます。昨年同様に真っ赤になるまで樹上で完熟させ、栄養満点のトマトを子どもたちが収穫する予定です。完熟した凧々子のリコピン量は、生食用のトマトに比べて2~3倍あるそうです。収穫した凧々子は給食でも使用しますが、時には家庭に持ち帰ったりすることも。もちろん園児のおやつとしても使用していきます。今年は夏祭りでグッドジョブ羽島さんとコラボして、凧々子マフィンとして販売します。(当日券もあります^^)畑で育った凧々子を使ったマフィン楽しみにしててくださいね☆

※先日、配布させていただきましたアンケートの提出のご協力をお願いいたします。提出期日は7月5日(金)です。

幼児期からの食育は生涯健康で過ごすための第一歩です。この機会に食生活について今一度、家族で考えてみませんか？



献立表

日	曜日	未満児 おやつ	お昼	全園児 おやつ	栄養価			日	曜日	未満児 おやつ	お昼	全園児 おやつ	栄養価		
					エネルギー	たんぱく質	脂質						エネルギー	たんぱく質	脂質
1	月	牛乳 ボーロ	ごはん・ハンバーグ	牛乳 せんべい	581 Kcal	17	水	牛乳 蒸しパン	ごはん・夏野菜のグラタン	牛乳 せんべい	536 Kcal	20.3 g	9.7 g		
			きゅうりの浅漬け・味噌汁		23 g				ささみサラダ・玉子スープ						
			ゼリー		15.8 g				ヨーグルト						
2	火	牛乳 バナナ	ごはん・鯖のタルタル焼き	アシドミルク せんべい	540 Kcal	18	木	牛乳 せんべい	二色ごはん（鶏そぼろ・炒り卵）	幼児牛乳 ☆ジャコトースト	513 Kcal	20.6 g	14.3 g		
			じゃがいも煮物・味噌汁		23.3 g				浅漬け・かぼちゃスープ						
			パン缶		17.1 g				すいか						
3	水	牛乳 ゼリー	ごはん・タンドリーチキン	ヨーグルト ミニせんべい	523 Kcal	19	金	牛乳 ビスケット	ごはん・野菜とちくわの天ぷら	ジョア しょうゆせんべい	514 Kcal	18 g	13.4 g		
			昆布和え・トマ玉スープ		21.6 g				レバー煮物・具たくさん汁						
			オレンジ		13 g				お茶プリン						
4	木	牛乳 豆乳餅	ごはん・鯖の味噌焼き	幼児牛乳 ☆スコーン	635 Kcal	22	月	牛乳 ボーロ	ごはん・青椒肉絲	牛乳 せんべい	578 Kcal	23.7 g	11.1 g		
			大根サラダ・味噌汁		27.3 g				こぶき芋・味噌汁						
			バナナ		21.2 g				パン缶						
5	金	牛乳 かみかみ昆布	ごはん・星のコロッケ	ジョア せんべい	541 Kcal	23	火	牛乳 ホットケーキ	ごはん・鯖の更紗焼き	ヨーグルト ミニせんべい	522 Kcal	20 g	17.8 g		
			煮豆・そうめん汁		10.1 g				コーンサラダ・すまし汁						
			七タゼリー		6.5 g				すいか						
8	月	牛乳 せんべい	ごはん・茄子ミンチ	幼児牛乳 ☆じゃがいも餅	577 Kcal	24	水	牛乳 ビスケット	ごはん・チキンオープン焼き	牛乳 クッキー	595 Kcal	21.2 g	18.9 g		
			カリカリツナサラダ・すまし汁		17 g				人参シリシリ・味噌汁						
			もも缶		13.9 g				オレンジ						
9	火	牛乳 ゼリー	ちらし寿司・豆腐ハンバーグ	ヨーグルト ミニせんべい	565 Kcal	25	木	牛乳 バナナ	ごはん・星のハンバーグ	幼児牛乳 カステラ	517 Kcal	20.3 g	11.1 g		
			きゅうり昆布和え・味噌汁		29.9 g				かぼちゃ煮物・味噌汁						
			すいか		17.4 g				すいか						
10	水	牛乳 バナナ	凍々子カレー・チーズ	牛乳 せんべい	531 Kcal	26	金	牛乳 ボーロ	チャーハン・しゅうまい	りんごジュース せんべい	597 Kcal	19.7 g	19.2 g		
			ちりめんジャコサラダ		17.1 g				トマトのサラダ						
			フルーツヨーグルト		14.6 g				中華スープ・ヨーグルト						
11	木	牛乳 ビスケット	ごはん・鮭の塩焼き	牛乳 クッキー	523 Kcal	29	月	牛乳 サンドイッチ	ごはん・鮭の味噌マヨ焼き	幼児牛乳 ☆誕生日デザート	566 Kcal	22.3 g	18.4 g		
			肉じゃが・味噌汁		24.3 g				酢の物・味噌汁						
			オレンジ		7.7 g				すいか						
12	金	牛乳 ボーロ	ごはん・厚揚げそぼろ煮	りんごジュース せんべい	533 Kcal	30	火	牛乳 せんべい	ごはん・うなぎかば焼き	セレクト ヨーグルト かみかみ昆布	528 Kcal	17.4 g	14.9 g		
			ミニトマト・豚汁		15.1 g				かぼちゃサラダ・味噌汁						
			すいか		12.7 g				オレンジ						
16	火	牛乳 せんべい	ごはん・麻婆茄子	牛乳 ビスケット	542 Kcal	31	水	牛乳 バナナ	ごはん・春雨のひき肉炒め	牛乳 せんべい	541 Kcal	14.8 g	12.6 g		
			厚焼き玉子・野菜スープ		14.5 g				茹でオクラ・トマト・かき玉汁						
			もも缶		12.7 g				すいか						

☆は手作りおやつです。畑の野菜の都合で給食が変更になることがあります。ご理解とご協力をお願いします。