7月 きゅうしょく だより

足 近 保 育 園

令和５年６月29日

蒸し暑い日が続き、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、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、覗き込んでは混ぜてくれました。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。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。

七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７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㈱に凛々子（トマトの品種）の苗を 96 本いただきました。凛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。凛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。完熟した凛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。収穫した凛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。例年までは夏祭りで凛々子マフィンや凛々子カレーとして加工して販売していましたが、新型コロナウイルスによる行事の縮小により、今年度も例年とは違う形で楽しむ為、知恵を絞って活用法を考え中です。活用の詳細については足近保育園のＨＰ内にある栄養士のブログでチェックしてみてくださいね☆

※本日、配布させていただきました、平日の食事内容調査（土日の食事は除く）の協力をお願いいたします。提出期日は７月７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 エネルギー たんぱく質 脂質	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
3	月	牛乳 ボーロ	ごはん・グリルチキン マカロニサラダ・味噌汁 ゼリー	牛乳 せんべい	581 Kcal 23 g 15.8 g	18	火	牛乳 蒸しパン	ごはん・夏野菜のグラタン ささみサラダ・玉子スープ ヨーグルト	ゼリー せんべい	523 Kcal 15.5 g 7.7 g
4	火	牛乳 バナナ	ごはん・鰆のタルタル焼き 煮豆・味噌汁 パイン缶	アシドミルク せんべい	540 Kcal 23.3 g 17.1 g	19	水	牛乳 せんべい	二色ごはん（鶏そぼろ・炒り卵） 浅漬け・かぼちゃスープ すいか	幼児牛乳 ☆ジャコトースト	648 Kcal 24.2 g 20.1 g
5	水	牛乳 ゼリー	ごはん・タンドリーチキン きゅうり昆布和え・かきたま汁 オレンジ	ヨーグルト ミニせんべい	498 Kcal 19.6 g 11.3 g	20	木	牛乳 ビスケット	ごはん・星のハンバーグ 野菜サラダ・味噌汁 パイン缶	牛乳 せんべい	521 Kcal 19.4 g 13.1 g
6	木	牛乳 かみかみ昆布	ごはん・鯖の味噌焼き 大根サラダ・味噌汁 バナナ	幼児牛乳 ☆スコーン	590 Kcal 26.4 g 18.2 g	21	金	牛乳 ボーロ	ごはん・野菜の天ぷら レバー煮物・具たくさん汁 お茶プリン	ジョア しょうゆせんべい	573 Kcal 26.8 g 15 g
7	金	牛乳 豆乳餅	ごはん・星のコロッケ 雷炒め・そうめん汁 七夕ゼリー	ジョア せんべい	596 Kcal 17.3 g 12.7 g	24	月	牛乳 ホットケーキ	ごはん・鰆の更紗焼き コーンサラダ・すまし汁 すいか	牛乳 せんべい	593 Kcal 24.6 g 11.8 g
10	月	牛乳 せんべい	ごはん・茄子ミンチ カリカリツナサラダ・すまし汁 もも缶	牛乳 クッキー	520 Kcal 14.6 g 14.2 g	25	火	牛乳 ビスケット	ごはん・豆腐ハンバーグ 人参シリシリ・味噌汁 オレンジ	幼児牛乳 ☆誕生日デザート	517 Kcal 20.3 g 11.1 g
11	火	牛乳 ゼリー	ちらし寿司・オーブン焼き きゅうり昆布和え・味噌汁 コンポート	幼児牛乳 ☆じゃがいも餅	565 Kcal 29.9 g 69.3 g	26	水	牛乳 バナナ	ごはん・青椒肉絲 アンサンブルエッグ・味噌汁 すいか	アシドミルク せんべい	595 Kcal 21.2 g 18.9 g
12	水	牛乳 せんべい	凛々子カレー・チーズ ちりめんジャコサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 せんべい	526 Kcal 14.8 g 10.1 g	27	木	牛乳 ボーロ	チャーハン・肉団子 トマトのサラダ 中華スープ・ヨーグルト	幼児牛乳 クリームパン	583 Kcal 18.8 g 19.3 g
13	木	牛乳 ビスケット	ごはん・鮭の塩焼き 肉じゃが・浅漬け オレンジ	ヨーグルト ミニせんべい	577 Kcal 26.2 g 10.2 g	28	金	牛乳 サンドイッチ	ごはん・鮭の味噌マヨ焼き 酢の物・味噌汁 もも缶	幼児牛乳 ビスケット	597 Kcal 23.9 g 19.7 g
14	金	牛乳 ボーロ	ごはん・麻婆茄子 厚焼き玉子・野菜スープ ゼリー	りんごジュース せんべい	549 Kcal 21 g 17.4 g	31	月	牛乳 せんべい	ごはん・春雨のひき肉炒め 茹でオクラ・トマト・かき玉汁 すいか	セレクト ヨーグルト かみかみ昆布	528 Kcal 17.4 g 14.9 g

☆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。