



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と補給しましょう。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。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。



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^{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	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
3	月	牛乳 ボーロ	ごはん・ Grillチキン	牛乳 せんべい	512 Kcal	18	火	牛乳 オレンジ	ごはん・夏野菜のグラタン	ゼリー せんべい	510 Kcal
			マカロニサラダ・味噌汁		19.2 g				ささみサラダ・卵スープ		23 g
			ゼリー		13.5 g				ヨーグルト		6.9 g
4	火	牛乳 バナナ	ごはん・鯖タルタル焼き	アシドミルク せんべい	556 Kcal	19	水	牛乳 オレンジ	二色ごはん（そばろ・炒り卵）	牛乳 ☆じゃこトースト	515 Kcal
			じゃがいもそばろ煮・味噌汁		22.8 g				浅漬け・かぼちゃスープ		21 g
			トマト・パイン缶		13.2 g				すいか		13.1 g
5	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	510 Kcal	20	木	牛乳 せんべい	ごはん・星のハンバーグ	牛乳 ドーナツ	536 Kcal
			きゅうりの昆布和え・かきたま汁		21.6 g				かぼちゃサラダ・味噌汁		18.6 g
			トマト・オレンジ		14.4 g				すいか		19 g
6	木	牛乳 豆乳餅	ごはん・鯖のみそ焼き	牛乳 ☆蒸しパン	508 Kcal	21	金	牛乳 ボーロ	ゆかりごはん・野菜の天ぷら	ジョア せんべい	517 Kcal
			中華サラダ・味噌汁		22.4 g				レバー煮物・豚汁		21 g
			バナナ		11.9 g				すいか		10.7 g
7	金	牛乳 せんべい	ごはん・星のコロッケ	ジョア せんべい	546 Kcal	24	月	牛乳 ホットケーキ	ごはん・鯖のみそ焼き	幼児牛乳 せんべい	534 Kcal
			雷炒め・そうめん汁		11.8 g				ポテトサラダ・かきたま汁		22.7 g
			トマト・七夕ゼリー		5.1 g				すいか		15 g
10	月	牛乳 せんべい	ごはん・ピーマンミンチ	牛乳 クッキー	547 Kcal	25	火	牛乳 バナナ	ごはん・豆腐ハンバーグ	牛乳 ☆誕生日デザート	555 Kcal
			カリカリツナサラダ・味噌汁		22.2 g				春雨サラダ・味噌汁		19.6 g
			すいか		16.6 g				すいか		14.1 g
11	火	牛乳 ボーロ	チラン寿司・オープン焼き	幼児牛乳 ☆じゃがいも餅	536 Kcal	26	水	牛乳 バナナ	ごはん・青椒肉絲	アシドミルク せんべい	552 Kcal
			きゅうりの昆布和え・味噌汁		23.2 g				アンサンブルエッグ・味噌汁		19.2 g
			コンポート		16.9 g				トマト・すいか		13.7 g
12	水	牛乳 せんべい	凍々子カレー・チーズ	牛乳 せんべい	537 Kcal	27	木	牛乳 ボーロ	チャーハン・肉団子	幼児牛乳 クリームパン	502 Kcal
			マカロニサラダ		15 g				トマト・おくら		17.9 g
			フルーツヨーグルト		13.5 g				中華スープ・ヨーグルト		14.9 g
13	木	牛乳 ビスケット	ごはん・鮭の塩焼き	ヨーグルト ミニせんべい	535 Kcal	28	金	牛乳 サンドイッチ	ごはん・鮭の味噌マヨ焼き	幼児牛乳 まがりせんべい	505 Kcal
			肉じゃが・味噌汁・トマト		22.8 g				酢の物・味噌汁		21 g
			すいか		6.8 g				トマト・すいか		10.8 g
14	金	牛乳 ボーロ	ごはん・麻婆茄子	ヨーグルト ミニせんべい	545 Kcal	31	月	牛乳 せんべい	ごはん・春雨のひき肉炒め	セレクト ヨーグルト かみかみ昆布	552 Kcal
			厚焼き玉子・野菜スープ		20.1 g				トマト・かき玉汁		17.4 g
			すいか		15.5 g				すいか		14.3 g