



# 給食だより

## 2022年7月

さんい保育園有明  
管理栄養士

蒸し暑い日が続き、本格的な夏がやってきました。  
急に暑くなるので、体調を崩しがちになります。  
食事はしっかりと、水分補給もこまめにしましょう。

### ★夏野菜を食べて夏バテ防止★

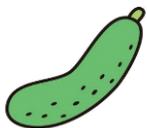
夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。また汗をかいて失われるミネラルやビタミンも豊富です。

#### ☆水分が多い夏野菜☆

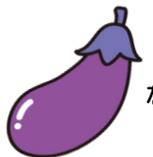
体の外に出た水分を補う



トマト



きゅうり



なす



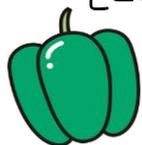
スイカ

#### ☆夏に負けない体をつくる夏野菜☆

暑い夏のストレスから  
体を守るビタミンが含まれる



とうもろこし



ピーマン



かぼちゃ

夏野菜を食べて体の中から涼しく、元気に夏を乗り切りましょう！！

### ～ 7月7日は七夕 ～

七夕は牽牛（彦星）と織女（織姫）の2人が年に1度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことが許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。



保育園では7日に給食で「七夕そうめん」と「キラキラスープ」おやつで「七夕フルーツポンチ」の七夕メニューを提供します！  
給食でも子どもたちに七夕気分を楽しんでもらいたいと思います。



### ◆食育紹介◆

#### ～はと組 梅干し作り～

毎年恒例の梅干し作り☆今年度のはと組さんも挑戦しました！梅干し作りは約3か月かけて、3回の工程に分けて行います。先月は1回目の梅の下処理と漬け込み、2回目の赤じそ漬けを行いました。「おいしい梅干しを作るぞ～！！」と気合十分なのはと組さん！水洗いやヘタ取り、赤じその塩もみなど…丁寧に取り組んでいました。次回は梅雨が明けてから天日干しを行う予定です。梅干しの完成が待ち遠しいですね！！

#### ～ひつじ組

#### 枝豆ごはん作り～

7月21日（木）にひつじ組で枝豆ごはん作りのクッキングを行います。枝豆ごはんには子どもたちが育てた枝豆を使う予定です。（発育状況によっては日程が変更となる場合があります。）

※感染症対策のため、子どもが調理したものは喫食いたしません。

### ◆献立紹介◆

<新メニュー>

★7月11日

おやつ トマトチーズクラッカー

★7月27日

カジキマグロのバーベキューソース