

# 給食だより

箕面保育園  
2022年度  
7月号No.87

## 夏のおいしさにふれよう

まだまだ湿度の高い日が続きますが、保育園の給食はすっかり“夏”です。ピーマンやナス、トマトにきゅうりなど水分が多いことが夏野菜の特徴です。(右ページにもお知らせしています)汗をかくこの時期なので、食事からも水分が取れるとよいですね。

ピーマンやかぼちゃの種とり、モロヘイヤの葉ちぎりなど、日々のお手伝い活動でも、様々な野菜にふれています。夏野菜に親しみをもち、好きな野菜も料理が増えていくのが嬉しいですねと思います。

モロヘイヤちぎり

とうもろこしの葉、ピーマン、セロリをむくま

パプリカの種とり

## 7月の特別行事メニュー

**七夕そうめん**

昔、中国で食べられていた素麺(すべい)というお菓子が、そうめんの由来と言われています。

**七夕の給食**

**七夕ゼリー** (おやつです)

おやつは、果物たっぷり、星型のゼリーです。七夕の夜、晴れ星が見えるよう皆で願いながら食べます。

ご当地メニュー

**長崎県**

カステラ  
ちんぽん  
びち  
などが有ります

21日(木)のご当地メニューでは、長崎県で昔からよく食べられている『長崎ちゃんぽん』を食べます。

普段私たちが食べている天ぷらと違い、衣に味がついている天ぷらです。

## いよいよ夏本番

6月もすでに真夏のような暑さでしたが、夏野菜もこれから本格的に旬を迎えます。7月の献立にも、夏野菜がたくさん登場します。

- 冬瓜の梅しそ和え
- トマト肉じゃが
- なすのニートソース煮
- ゴーヤチャンプルー

夏野菜は水分やカリウムが豊富で、熱のこもった体を冷やしてくれる効果があります。彩りが豊かなのも、特徴ですね。

なす、かぼちゃ

皮ごと食べるのが栄養たっぷり

苦味が体の疲労を回復し、消化も促進してくれます。

ピーマン、ゴーヤ

毎日の給食のどなかには必ず入っている夏野菜。夏野菜探しをしながら楽しく食べていこうと思います。

ほども食べられるものが多い夏野菜。水分が多いので、加熱すると栄養素が流れ出てしまいます。栄養たっぷりと味わえるスープやカレーなど、オススメです。

## お箸をはじめてみよう

6月より、はなはなぐみでお箸を使いはじめました。体の育ちは、中心から末端にと言われています。体幹が育ち、手指が発達し指先を器用に動かせるようになってきた時期に、ワクワクドキドキ、お箸のスタートです!



お箸を使うことが“楽しい”“お箸で食べたい”と思えるように毎日、無理をせず使っていけたらと思っています。お家でもぜひ、家族みんなでお箸を使ってみてください。