7月給食だより

社会福祉法人 みどり会
みどりの森保育園

2021年 7月 1日
給食室 栄養士 竹野下

7月といえば七夕ですね。色とりどりの短冊に願い事を書いて笹に結び付ける、子ども達にとっては、楽しい行事の一つです。地域により風習は異なりますが、それぞれの地域の伝統を子ども達に伝え、夏の夜のひとときを家族みんなで楽しみましょう。

今年も梅を漬けました！

毎年、そら、ひかり組共同で梅干し作りを行っていましたが、コロナウイルスの影響によりクッキングができません。今年も子ども達の代わりに給食室で梅を漬けています。出来上がった梅干しは10月ごろに梅干しおにぎりにする予定です。

→

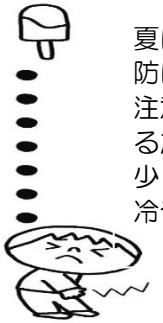
→

土用の丑の日「ウナギ」

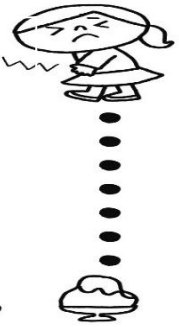
土用の丑の日には、「暑い夏を乗り越える！」という意味で、ウナギを食べる習慣があります。ウナギには、ビタミンAやビタミンB群が豊富に含まれているので、スタミナをつけることによる夏バテ防止効果だけでなくのどや鼻の粘膜を健康に保つ働きがあります。なかなか治りにくい夏風邪の予防にもなります。

7月の目標

冷たい飲み物の取りすぎに注意



夏には冷たい飲み物をつい飲んでしまいがち。熱中症予防には大切なことですが、冷たい飲み物の取りすぎには注意が必要です。清涼飲料には、砂糖が多く含まれているため、疲労感が増し、食欲も低下します。子どもには少し冷やした麦茶やほうじ茶、水分の多い果物を与え、冷やしすぎには注意しましょう。



～レシピ紹介～ ごまクッキー

〈材料〉子ども２人分

薄力粉	40g
サラダ油	15g
砂糖	9.2g
豆乳	16g
BP	1.2ｇ
いりごま	3g

〈作り方〉
①薄力粉をふるう。いりごまはすっておく。
②砂糖、BP、すったごまをボールに入れ、豆乳、サラダ油を加えて混ぜ合わせる。
③好みの形に形成してクッキングシートを敷いた鉄板に並べる。
④180℃に予熱したオーブンで10分程度焼く。

7月のお知らせ

★6月のお楽しみ給食です！

炊き込みご飯、茄子のはさみ焼き、オクラのサラダ、トマト、チンゲン菜のスープ

★7月のクッキング

7月7日（水）つくし・たけのこ組
とうもろこしふれあい

7月9日（金）
7月21日（水）
7月27日（火）
ひかり組包丁練習

7月15日（木）そら・ひかり組
梅しそ漬け