

2025年 7月 1日

7月給食だより



給食室 栄養士 吉村

ようやく梅雨が明け、室外での活動の多くなってきました。夏はきゅうりやナスなどの野菜がおいしい時期。子どもたちに夏野菜の美味しさを伝えられるように、食育活動にも取り組んで行きたいと考えています。気温が高い日も続くため、暑さ対策を考えつつ、体調管理に気をつけながら過ごしましょう。



6月10日（木）ひかり組

今年度初めてのクッキング。ピーラーを使ってじゃが芋の皮むきをしました。初めてピーラーをする園児もいましたが、とても真剣に取り組んでいました。



《 ネバネバで夏バテ予防 》

夏野菜がおいしい時期になりました。

オクラ・モロヘイヤ・山芋などには、ネバネバした「ムチン」という、糖とタンパク質が結合したものが含まれています。栄養価が高く、夏バテ防止にぴったりです。ねばねばパワーを取り入れて元気に夏を過ごしましょう。

7月11日オクラのおかか和え
7月24日オクラのごま和え
昼食で提供します。



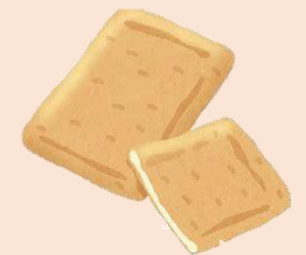
【きつねおにぎり】

材料（幼児2人分）

ごはん子ども用茶碗2杯
かつおだし40cc
油揚げ4cm程度
しょうゆ小さじ1/3
砂糖小さじ1/3
白いりごま小さじ1

作り方

- 1、ごはんを用意します。
- 2、油揚げは細かく切り、油抜きをします。
- 3、かつおだしに油揚げ、しょうゆ、砂糖を加え、煮含めます。
- 4、ごはん、③と白いりごまを混ぜ、適当な大きさに握ります。



甘辛く煮た油揚げを入れた
ジューシーなおにぎりです。

7月22日のおやつで
提供します