

給食だより



令和4年6月30日(木) 調布なないろ保育園
園長 山口 三奈
栄養士 平田 直子
吉田 早希

夏は体力が消耗したり、食欲をなくしたりしやすい季節ですが、梅干しをはじめとした酸味のあるものを食べると唾液がたくさん出るため、胃が活性化して食欲が出ます。また、酸味のあるものに含まれるクエン酸には、疲労回復や食欲増進の効果があるともいわれています。酸味のあるものを、夏の食卓に取り入れてみませんか。

家庭での衛生管理

①食中毒予防のポイント

- ★手洗い⇒調理前・食事前、トイレ・外出のあとは石鹸でよく手を洗。
- ★生野菜はよく洗う。多くの細菌は熱に弱いので食べ物にはよく火を通す。
- ★調理後の食品をすぐに食べないときは、室内に放置せず、冷蔵庫で保管する。
- ★免疫力⇒子どもたちは活発に遊んで、夏バテしない体力をつける。

②ペットボトルの細菌繁殖に注意

- ★ペットボトルの飲みものはコップに注いで飲む。
⇒雑菌は口からペットボトルに移るので注意！！
- ★飲まないときは必ず冷蔵庫へ。
⇒一度口をつけたペットボトルは冷蔵庫で保管し、細菌の繁殖を抑える。

③夏場でも食事のときの換気を忘れずに

- ★マスクをはずしているときは、特に換気に注意。
- ★換気でウイルスや細菌を外に追い出す。



七夕



七夕は旧暦の7月7日の行事で五節句の1つで、天帝の娘織女（こと座のベガ）と牽牛（わし座のアルタイル）の恋物語にちなんだ星祭です。七夕にはそうめんを食べる風習があり、食事にそうめんを出す時に、お子さんと一緒に飾り付けてみてはいかがでしょうか？

～なないろ保育園 七夕献立～

7月7日(木)

お昼 天の川冷やしうどん
星のマカロニソテー
ヨーグルト
ぶどう



ミニトマトの提供方法について



園庭やテラスではミニトマトを栽培しています。提供する際は、月齢にあった食事形態で提供し、安全に食べられるように配慮します。

- <0、1歳児クラス>
4等分にカット
- <2歳児クラス以上>
2等分にカット



食育活動の様子

5歳児クラス 梅ジャム作り



ジャムを作っている様子です♪



5歳児クラスでは、てこぼこ山公園で採ってきた青梅でジャム作りをしました。目の前でどんどんジャムになっていく様子に興味をもっていました。出来上がったジャムは酸味があり「酸っぱい」という声も！

2歳児クラス 梅シロップ作り



2歳児クラスでは購入した青梅を使って梅シロップ作りをしました。完成まであと少し！毎日観察して、出来上がりを楽しみに待っています。

ジュンベリー の収穫



園庭のジュンベリーを収穫しました！どのようにして食べるかはお楽しみ♪