# 給食だより





令和6年7月1日(月)

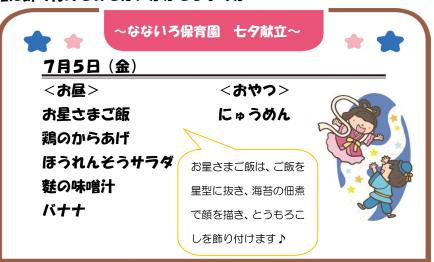
調布なないろ保育園

園 長 山口 三奈 栄養士 平田 直子 吉田 早希

梅雨が明けると夏も本番になります。この時期は、急に暑くなるために 食欲が低下して水分ばかりをとってしまいがちです。暑さ対策をしっかり 行い、暑い夏を乗り切りましょう。冷たいタオルで顔や手足を拭くだけで も、サッパリして気持ちよく過ごせますよ。

#### 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(こと座のべガ)と挙牛(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?



## 野菜嫌いを克服

子ともは野菜嫌いが多いですね。なぜなら、子ども の味覚はとても敏感で、大人が感じるよりも苦く、

- 酸っぱく感じるからです。しかし、子どもは慣れる ことにより、苦手なものを克服することができます。
- 肉や魚といっしょに加熱調理するとうま味で渋みや 苦みが減り、野菜によって甘くなるなど、苦手な子
- でも食べやすくなります。ぜひ試してみましょう。



### <旬の食材 ゴーヤー>

和名ではツルレイシといい、果肉が苦いため二ガウリとも呼ばれていますが、沖縄でのゴーヤーという呼び方が今では一般的になっています。ビタミンCが豊富で加熱してもほとんど損なわれないため、

ゴーヤーチャンプルのような炒めものや揚げものなどに向いています。下処理のとき塩もみを すると、苦みがやわらいで食べやすくなります。7月25日(木)昼食に提供します。

### 食育活動の様子



上手に、にぎに ぎできている ね♪

|歳児クラス うめじゃこおにぎり作り







5歳児クラス 梅ジュース作り

抹茶豆乳プリン作り





プリン液を流し込む前に、カップを濡らしています。こうするこ

とで、型から抜きやすくなります!