

# 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と行い、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すか？

～なないろ保育園 七夕献立～

7月5日(金)

<お昼>

お星さまご飯  
 鶏のからあげ  
 ほうれんそうサラダ  
 麩の味噌汁  
 バナナ

<おやつ>

にゅうめん

お星さまご飯は、ご飯を星型に抜き、海苔の佃煮で顔を描き、とうもろこしを飾り付けます♪



## 野菜嫌いを克服!

子ど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がしみや苦みが減り、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、果肉が苦いためニガウリとも呼ばれています。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、にぎりにぎりにできているね♪

2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!