

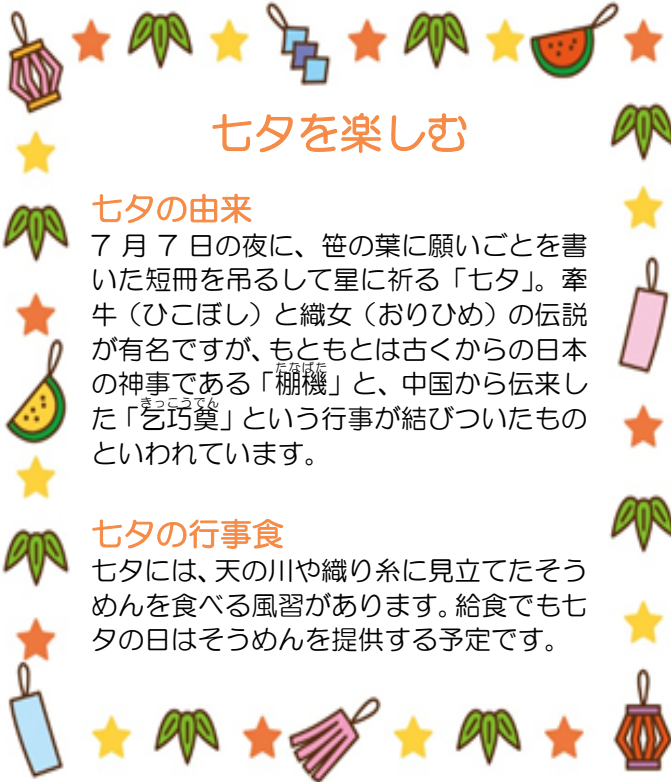


7月 給食だより

2021年7月1日発行

社会福祉法人悠晴大島なかよし保育園 栄養士

日増しに暑くなってきました。園では、そんな暑さにもめげない子どもたちが元気いっぱい遊んでいます。この時期は暑さで体の消化機能が低下し、食欲不振に陥ることがあります。体調も崩しがちになりますので、暑さ対策をしてしっかり食事をとり、水分補給をこまめに行いましょう。



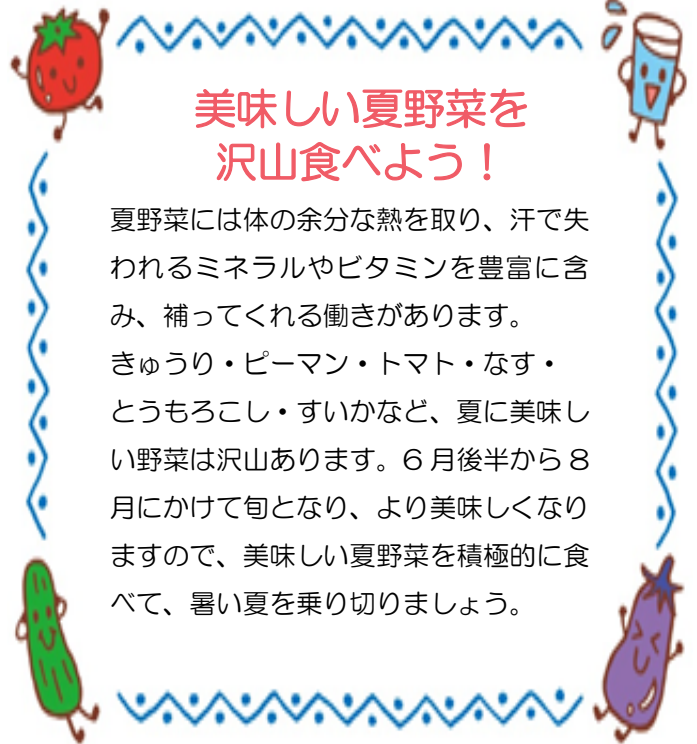
七夕を楽しむ

七夕の由来

7月7日の夜に、笹の葉に願いごとを書いた短冊を吊るして星に祈る「七夕」。牽牛（ひこぼし）と織女（おりひめ）の伝説が有名ですが、もともとは古くからの日本の神事である「棚機」と、中国から伝来した「乞巧奠」という行事が結びついたものといわれています。

七夕の行事食

七夕には、天の川や織り糸に見立てたそうめんを食べる風習があります。給食でも七夕の日はそうめんを提供する予定です。



美味しい夏野菜を 沢山食べよう！

夏野菜には体の余分な熱を取り、汗で失われるミネラルやビタミンを豊富に含み、補ってくれる働きがあります。きゅうり・ピーマン・トマト・なす・とうもろこし・すいかなど、夏に美味しい野菜は沢山あります。6月後半から8月にかけて旬となり、より美味しくなりますので、美味しい夏野菜を積極的に食べて、暑い夏を乗り切りましょう。

6月の食育集会のようす

6月22日に食育集会がありました。6月は噛むことの大切さについて、栄養士手作りのお人形とカードを使ってお話をしました。大きなお口の“カム太くん”はお腹が空いていると、つい噛まずに飲み込んでしまいます。噛むことの大切さを知り、最後には沢山噛んでからごっくんできるようになりました。食育集会の後の給食やおやつでは、カム太くんみたいに上手に沢山噛めるかな？と声をかけると頑張って沢山噛んでいるようすを見せてくれました。



給食レシピ ～チーズパイ～

【4人分】

パイ皮…70g
みりん…適量
粉チーズ…適量



サクサクして口当たりの良いパイです。材料も少なく手軽に作れるおやつです。

1. 食べやすい大きさにパイ皮を切る。（保育園ではスティック状にしました。）
2. パイ皮にみりんを塗り、粉チーズを振りかける。
3. 200度のオーブンで5分間焼く。（オーブントースターでも可）

