



# 給食だより7月

## 体調管理に気をつけましょう

梅雨が明けると、夏も本番。暑い毎日が続きます。夏バテにならないためには、規則正しい生活と食事を心がけ、睡眠をしっかり確保して、元気に夏を過ごしましょう。

## 7月の献立

7日は『七夕集会』に合わせて『ごはん キラキラハンバーグ お星さまスープ スイカ』3時のおやつは『今夜会えるかな?』です。子ども達の反応が今から楽しみです。

幼児組が考えたメニューは、桃組『納豆サラダ』黄組『納豆ご飯 鶏肉コーン枝豆オープン焼き 5色なます 豆腐とわかめの味噌汁』緑組『枝豆ごはん 鮭の西京焼 オクラサラダ カラフルスープ』カラフルスープの具材は5人の子ども達がそれぞれ入れたい具材を1つつ入れることにしました。名前も子どもたちが考えました。夏野菜がたくさん出回ります。給食にもたっぷり使った『夏野菜カレー』『夏★サラダ』『枝豆ご飯』『コーンご飯』果物はスイカがメインになります。から揚げしてたれに漬けた鰯をコーンと炊いたご飯にのせる『鰯の変わり丼』『韓国の海苔巻きキンパを海苔で巻かずにキンパ風混ぜご飯』さっぱりと食べられる『梅しらすご飯』カナダの料理『サーモングリル』愛知県の郷土料理『手羽先のから揚げ』園では子どもが食べやすいように手羽中を使用します。この日は手で食べられるように、ごはんはおにぎり、付け合わせにはスティック野菜にしました。

## 7月のお手伝い

枝豆を茎から取るお手伝い、とうもろこしの皮やひげを取るお手伝いを用意しています。緑組は22日の『お楽しみ会』で夕飯に食べる『チキンカレー』を作るために4月、5月は給食のカレーの前日に、園全体の玉ねぎ、人参の皮むきをしてきました。6月は玉ねぎ、人参、ジャガイモの皮をむき、1人1つずつ玉ねぎ、人参、ジャガイモをカレーの大きさに包丁で切りました。7月の給食のカレーの前日は『お楽しみ会』で作るカレーと同じ量の野菜の皮をむき、切ります。回を重ねるごとに子どもたちの顔が自信に満ちてきています。

## メロン切りの見学

給食室の配膳台をステージにして調理の先生が『メロン』を丸ごとから、実際に子どもたちが食べるサイズまで切るというライブを開催しています。ホームページの保護者専用で写真は随時アップしています。子どもたちは実際のメロン丸ごとを触り丸ごとから半分に切るところを見ると歓声と驚いた表情が見られます。種を取るところもとても興味深く見学しています。メロンは皮をむいて全部食べられるようにして提供しているのですが、子ども達はメロンの皮に近い身を皮と違って食べない子もいるのですが『メロン切りライブ』で調理の先生から「皮をむいて切ります」と説明されてからは、「メロンを残さずに食べられるようになりました。」と保育士から報告がありました。今後は『スイカ切りライブ』が控えています。これからも子ども達が楽しく、食べることが大好きになる事を考えていきます。

## ビタミンの話

ビタミンは、エネルギーや体を作る栄養素の働きを助けます。体の中で合成することができないので、食べ物からしっかりとる必要があります。

ビタミンには水溶性と脂溶性があります。水溶性ビタミンは尿などから体の外へ排出されやすいので、食事ごとに必ずとるようにします。脂溶性ビタミンは油と一緒にとると吸収されやすいのですが、大量に摂取すると肝臓などに蓄積されて過剰症になる可能性があります。普通の食生活では過剰症になる恐れはほとんどありませんが、サプリメントの摂取などには気をつけましょう。

### 《水溶性ビタミン》

ビタミンB群→肉・魚類・玄米など

ビタミンC→ピーマン、ブロッコリー、キウイフルーツなど

### 《脂溶性ビタミン》

ビタミンA→トマト・人参・ほうれん草などの緑黄色野菜、レバー、鰻

ビタミンD→きのこ類、魚類など

ビタミンE→アボカド、ナッツ類など

ビタミンK→納豆、モロヘイヤなど



令和4年7月1日



日の基保育園