

# 給食だより7月

## 本格的な暑さに備えましょう

暑さが日ごとに増しています。梅雨が明けると夏本番。暑さに慣れていないこの時期は、食欲も落ち気味ですが、栄養と睡眠をしっかりとって、体力を蓄えましょう。

## 7月の献立

7日は『七夕集会』に合わせて『鰯の変わり丼 天の川サラダ 短冊スープ スイカ』3時のおやつは『お星さまクッキー』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、黄組『ジャムサンド 鶏の西京焼き 夏野菜サラダ 野菜スープ』緑組『ジャムパン コーンハンバーグ トマトサラダ 豚汁』です。

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』黄組が考えた夏野菜サラダ。トマト、コーン、きゅうりが入ります。『枝豆ご飯』『コーンご飯』

緑組が考えた『コーンハンバーグ』。おやつにも副菜にもコーン、枝豆を多く取り入れています。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』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。『手づかみ給食の日』です。

## 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。ミートソーススパゲティの前日は玉葱の皮むきのお手伝いもあります。緑組は21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月から6月は給食のカレーの前日に、1人1個の野菜の皮むきをして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も皮むきをして包丁で切ります。回を重ねるごとに皮むきと包丁使いが上手になり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・野菜の回覧

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思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。珍しい野菜は切る前の形でクラスに回覧しています。実際に見てから食べると、興味を持って食べてくれるという報告もありました。これからも子ども達が楽しく、食べるのが大好きになる事を考えていきます。



### 味みその素

この季節は、寝ている間にも汗をかき、水分や塩分が失われます。そこで朝のみそ汁で水分と塩分を補給し、熱中症予防をしましょう。作り置きのみみその素を、椀に入れて湯を注ぐだけでみそ汁が完成。だしいらずで、忙しい朝に必要な量だけ用意でき、鍋を洗う手間も省けます。

#### 【味みその素】約10食分

みそ	150g
削り節	5g
乾燥カットわかめ	5g

#### 食べる時にプラスする具材

- ・冷凍野菜（オクラ、こまつな、ほうれんそう、とうもろこしなど）
- ・すりごま
- ・とろろ昆布
- ・麩
- ・汁物用の乾燥野菜ミックス

#### 作り方

保存容器に材料をすべて入れ、よく混ぜ合わせます。冷凍で1か月ほど保存できます。冷凍してもみそは硬くなりません。保存容器、スプーンは清潔なものを用意しましょう。1食ずつラップに包んで保存してもいいですよ。



令和5年7月1日



目の基保育園