

# 給食だより7月

## いよいよ夏本番です

水遊びが楽しい季節になりました。本格的な暑さに備えて、栄養と睡眠をしっかりとり体力を蓄えましょう。熱中症予防にも睡眠は大切です。

## 7月の献立

7日は『七夕集会』です。『鯨の変わり井 七夕サラダ 短冊スープ メロン』3時のおやつは『キラキラクッキー』です。幼児組が考えたメニューは、黄組『ミートソーススパゲティ 鶏肉カレーから揚げ コーンスープ すいか』緑組『カレーうどん 鮭から揚げ チーズツナサラダ すいか』です。今月の保育士メニューは赤1組担任の濱保育士の考えたメニューです『鶏飯（奄美大島）だし（山形）スープ（鶏飯にかけても、そのままスープで飲んでもよし）すいか』です。果物はすいかになります。食欲アップのため梅をしらすと合わせたご飯や夏野菜カレー、鯨をフライ、おやつには枝豆と塩昆布を合わせたおにぎりが加わります。

## 7月のお手伝い

6月はスナックエンドウ筋取り、そら豆の鞘だし、きのこのぼらしをしました。食べ慣れないアスパラガスは実物を回覧しました。

とうもろこしの皮やひげを取るお手伝いと枝豆の茎取りを用意しています。緑組は

17日の『お楽しみ会』に食べる『カレーライス』を作るために5月から給食のカレーの前日に、野菜の皮むきをしてカレーの大きさに包丁で切る練習をしています。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。

## すいかカットの見学・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『スイカ』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。子どもたちは実際のすいか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。季節の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。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。

## 今月の食材

### カジキ

カジキは大型の回遊魚で、赤身魚です。カジキマグロと呼ばれることもありますが、マグロの間ではありません。『マカジキ』『メカジキ』に大別されます。マカジキはピンク色の身で、あっさりとしていて軟らかく、刺身やステーキに向いています。メカジキは、白っぽい身で脂が多めです。しっとりとして、照り焼きや煮付に向いています。栄養面では、たんぱく質、カリウム、ビタミン、DHA、EPAを多く含みます。給食で度々登場するのは『カジキの味噌揚げ』です。メニューを考えると『カジキの味噌揚げ』と子ども達の大好きなメニューの1つです。

### えだまめ

えだまめは大豆を若採りしたもので、緑黄色野菜に分類されます。種類には、青豆、茶豆、黒豆があり夏から初秋にかけて収穫されます。栄養面では、たんぱく質、食物繊維、ビタミン、ミネラル、大豆イソフラボンを含みます。大豆アレルギーがあると食べられません。幼児クラスは枝豆を茎からもいでくれるお手伝いをしてくれます。3時のおやつに枝豆と塩昆布のおにぎりで提供します。

知って得する

### 食の知恵袋

#### 熱中症にご用心

熱中症とは、暑い環境の下で、身体機能が適応できなくなった状態のことをいいます。症状の一つに、脱水症状があります。子どもは体温や血圧の調整がうまくできず、暑さに気付きにくいことがあります。また、地面の照り返しの影響を受けやすく、大人よりも早く脱水症状が悪化することもあります。

熱中症を予防するためには

- 1 こまめに水分を補給する
- 2 通気性のよいゆったりした服を着る
- 3 外遊び時は、帽子を被り、日陰や冷房の効いた場所で休憩する
- 4 室内遊び時は、風通しのよい場所を選ぶか、エアコンなどで温度を管理する

熱中症予防の水分補給としては、ミネラルを含む麦茶がおすすめです。



令和8年7月1日



目の基保育園