

7月 給食だより



インターナショナル不動前えほん保育園

梅雨が明けると本格的な夏がやってきます。プールや夏まつりなど子ども達にとって楽しい季節になりますね。しかしここ数年は年々酷暑となっており、大人もお子さまも熱中症には十分注意が必要です。今年もこまめな水分・塩分補給を心がけていきましょう！



【 7月7日は七夕です 】



七夕は織姫と彦星が1年に1度だけ天の川で会える日とされています。短冊にお願いごとを書いて笹の葉に飾ったりする習慣もあります。また、七夕にそうめんを食べると縁起が良いとされています。これは中国から伝わった「素餅(さくべい)」というねじり菓子が、束ねたそうめんと形が似ていたことがはじまりだそうです。素餅とは、無病息災を願うために神様に供えられていたお菓子です。



【 料理のお手伝いをしてみよう！ 】



料理のお手伝いは家族のコミュニケーションの絶好の機会になりますし、家庭で気軽に行える食育活動にもなります。下に年齢別でまとめましたので、お休みの日など時間に余裕がある時に是非お子さまと行ってみてください。(下記はあくまでも目安です。お子さまの成長に合わせて試してみてください。)

1～2 歳頃

- ・野菜をちぎる
(例：レタスを一緒にちぎってサラダにする)
- ・野菜を洗う



3 歳頃

- ・ボウルの中で材料を混ぜる
(例：ホットケーキミックスを混ぜる、サラダとドレッシングを混ぜる)
- ・野菜やクッキーなどの型抜き



4～5 歳

- ・卵を割る
- ・子ども用の包丁やピーラーを使う



注意！

包丁やピーラーを使う際は、大人の方が一緒に手を添えて行うようにしてください！



7月3日(木) ベジおやつの日

今月のベジおやつは、「**とうもろこしのかき揚げ**」です
夏が旬の甘くておいしいとうもろこしをたくさん使ったかき揚げです！



7月7日(月) 七夕給食

昼食には、暑い夏にぴったりの冷たい冷やしうどん！おやつには可愛らしい星形のクッキーを焼きますよ♪

7月16日(水) 誕生会献立

今月は『**どんぐりむらのぱんやさん**』という絵本を題材にしました！
昼食はみんな大好きな和食メニューです！
おやつは、甘くておいしいイチゴのヨーグルトパンが登場です♪

