

7月 給食だより



青物横丁えほん保育園

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ことが多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「索餅(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。索餅とは、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！



4日(金) 夏祭り献立

〈お昼〉

- 焼きそば
- からあげ
- ブロッコリーサラダ
- スープ ・メロン

〈おやつ〉

じゃがいもスナック



7日(月) 七夕献立

〈お昼〉

- 七夕キラキラカレー
- 短冊サラダ
- そうめん汁

〈おやつ〉

ぶどうゼリー



24日(木) 誕生日会

〈お昼〉

- サンドイッチ
- タンドリーチキン
- 野菜ソテー
- かぼちゃポタージュ・バナナ

〈おやつ〉

お麩ラスク



【行事食】

3日(木) ベジおやつ

- とうもろこしのかき揚げ



9日(水) 給食の鉄人レシピ

- かぼちゃのみそチーズケーキ

10日(木) 納豆の日

- 冷やし納豆うどん