

# 給食だより



アップルナースリー保育園

7月  
July



## ～七夕と土用の丑の日～

☆ 7月7日は七夕 ☆

七夕の日は、夏野菜のオクラやキュウリ、星型に抜いた人参などを使用した、天の川そうめんや、冷製茶碗蒸し、フルーツカップなど、目でも楽しめる献立にしてみてもは。

★ 7月28日は土用の丑の日 ★

土用の丑の日は、夏バテをしないように、精のつく物を食べるようになり、「土用うなぎ」「土用しじみ」などの言葉ができる様になりました。「丑」にちなみ「う」のつくものを食べ、夏に負けないようにする習慣です。

→うなぎ、うどん、梅干、

瓜（スイカ・きゅうり、冬瓜）など・・・



## ～嗜好調査へのご協力ありがとうございました～

今回の結果を園での給食提供に活かし、給食だよりでも情報提供をしていきたいと思っております。

ご家庭で困っている事として、好き嫌が多く苦手なもの（野菜・魚・肉）が多い、保育園では食べるが家では食べないという意見があがりました。保育園では野菜の種類も多く使用していますが、食べずに残す子はほとんどいません。保育園という雰囲気もあるかもしれませんが、子ども達が美味しく食べられるよう工夫をして調理を行っていますので、ご紹介させていただきます。また、嗜好調査によりご家庭から上げていただきました工夫点もご紹介いたしますので、参考にいただければと思います。



### ★ 保育園での工夫 ★

・炒め料理で使う野菜で特に子どもが苦手とする、ほうれん草やピーマンなどは、そのまま炒めると苦味やえぐみが残るので、下茹ですてから炒めています。

・魚や肉は火を通す事で硬さが出てきてしまい、食べにくくなってしまいますので、魚に関しては、野菜やきのこ、だいこんおろしのあんかけやタルタルソースをかけたたりしています。あんかけにより食べやすくなったり、野菜を入れて作ることで野菜不足を補えたりするので、そのように工夫して調理をしています。肉は焼く前に調味液に漬けて、加熱しても硬くならないよう工夫しています。

### ★ ご家庭で実践している工夫 ★

- ・大きいものや硬いものは細かく切る
- ・苦手な食材は好きな料理に入れて食べさせる
- ・食べられたら褒める
- ・家族みんなで食事をし、甘い・しょっぱい・美味しいなど味の感想を言い合い、楽しい雰囲気作りをする
- ・提供する量を少なめにし、おかわりをさせる事で達成感を感じてもらいご家庭でもぜひ、お試しください。

