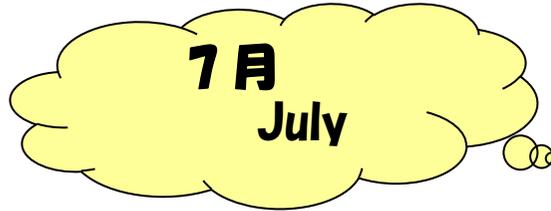


給食だより

アップルナースリー保育園



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、家庭での食事に関するお悩みは、給食だよりで情報提供をしていきたいと思ひます。

園では、下処理の仕方や調理方法などを工夫し、美味しく安全な給食を提供していきたいと思ひます。

プール開きの季節となり、暑いなかでの活動は思った以上に体力を消耗します。夏バテをせず、元気に活動をするためにも、早寝早起きと共に、必ず朝食をとって登園していただきますよう、よろしくお願い致します。

暑さが増し水分補給がより大事になります。この時季は、室内外関係なく汗をかくことを意識して、水分をとるよう心がけましょう。室内温度の管理や、食事的には汁物や水分の多い野菜・果物を積極的に取り入れましょう。



～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27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・・・



～ 旬の果物・ブルーベリー ～

最近では国産ブルーベリーも随分増え、国産の旬は6～9月の初夏から夏にかけてです。見分け方は、皮の色が濃い紫色で黒に近く、大粒で少し平たいもの、ブルームと呼ばれる白く粉をふいたような感じになっている物が良いです。ブルームによって鮮度を保っているの食べる直前まで洗い流さないのがベストです。小さいほどポリフェノールは沢山摂れますがその分渋みが強く感じるようになります。収穫後時間と共に風味が落ちてしまうので、新鮮なうちにおいしく食べましょう。

