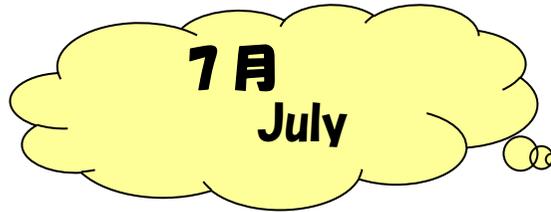


給食だより

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



～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ました。

★ 7月20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・・・



今回の結果を園での給食提供に活かし、ご記入して頂いた、ご家庭で行っている様々な工夫については、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。



～旬の魚・イワシ（鰯）～

特に6～7月にかけての「入梅」（梅雨の時期）に水揚げされるマイワシは「入梅いわし」と呼ばれ、1年の中で最も脂が乗って美味しくなります。

細く硬いものは脂が少ない為、太って丸みを帯びたものがよく、目が赤いもの、黄色みがかつたものは避けましょう。イワシには頭の働きを良くするDHAや血中コレステロールを下げるEPAが豊富に含まれています。

園では、土用の丑の日にイワシの蒲焼丼を提供します。

