

# 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ました。

園では、昼食に七夕そうめん、午後おやつに三色の七夕ゼリーを提供します。

## ★ 7月24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・・・

園では、イワシの蒲焼丼を提供します。



## ～嗜好調査にご協力いただきありがとうございました～

保護者の皆様から多かったですご意見は、「保育園では良く食べているけど、家では食べてくれない」でした。特に野菜についての意見が多かったです。

保育園では衛生上、野菜も全て加熱して提供しています。加熱した後は冷水で冷やし、水気をしっかり取り、味付けをしています。加熱により野菜独特の苦味などが抑えられ、水気をしっかり取ることで味のしみこみがよくなり、食べやすくなります。味付けは醤油・砂糖をベースとしたシンプルなものが多く、そこに胡麻や海苔などで味にアクセントをつけて作ることもあります。

また、保育園という集団生活でのお友だちの影響力は大きいと感じます。他のお友だちが食べているから、自分も食べてみようという姿もみられ、本人なりに頑張っているのだと思います。

ご家庭ではその気持ちを受け入れつつ、お手伝い(皮むきや盛り付けなど)をしてもらい、「自分で出来た」という達成感を味わうことで、「食べてみよう」という気持ちを引き出せるかもしれません。

保育園でも食育活動を積極的に行い、少しでも子どもたちが野菜を

好きになってくれるように今後も工夫をしていきたいと思ひます。

園での野菜人気レシピは次回掲載させていただきます。

貴重なご意見ありがとうございました。



## ～水分補給で熱中症予防を～

熱中症は、夏の暑いひざしの下での激しい運動や活動だけでなく、室内で起こることもあります。この時期は、汗をかくことを意識して水分を取るよう心がけましょう。喉の渇きを感じなくても、こまめな水分補給が必要です。扇風機やエアコンで室内温度を管理するなど、環境への注意も大切です。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。園でもこまめな水分補給や室温調整・換気を実施しています。以上児クラスに持参していただいている水筒は満タンにして頂けますよう、ご協力のほどよろしくお願い致します。