



暑さも本番！そうめんや冷やし中華がおいしい季節になりました。家庭では単品で食べる事の多い麺類ですが、栄養バランスが崩れがちに。7月7日の行事食「そうめん」は、ハムや卵、トマトやオクラなど7種の具材をのせて提供します。ご家庭でも麺類を食べる際には、夏バテ予防のためにも具材や副菜を工夫して、栄養バランスに気をつけましょう。



昨年に引き続きお迎え時間を利用した試食会の開催となりました。お忙しい中ご参加いただいた保護者のみなさま、ありがとうございました。ご参加いただいた方からのアンケート結果は後日報告させていただきます。ご都合により参加いただけなかった保護者のみなさまには、コドモンでのレシピ配信をご覧いただけましたら幸いです。

〈園の給食で心がけていること〉

- * 食材やだしの旨味を活かした薄味の給食提供
- * 多くの食材に触れられるよう、旬の食材を取り入れる
- * 安心して食を楽しむことができるよう、衛生管理の徹底
- * 「食べる」以外の体験からも、食への興味を引き出す 等

今後も調理担当者一同、子ども達の成長のお手伝いができるよう努めてまいります。引き続き保護者の皆様のご協力よろしくお願いいたします。



野菜が
できたよ!

春に植えた夏野菜が、収穫時期を迎えています。野菜そのものの味を楽しんだりいろいろな調理形態を楽しんだり、自分たちで育てた野菜の味は格別のようなのです。

- のびのび組…胡瓜・トマト・ピーマン
- きらきら組…すいか・トマト
- ぴかぴか組…胡瓜・トウモロコシ



水分補給はこまめに (スポーツ飲料・経口補水液)

夏は室内での熱中症にも注意が必要です。のどが渴いたときには、すでに水分不足ですので、こまめに水分補給をしましょう。スポーツ飲料や経口補水液は、状況に応じて使い分けましょう。

【スポーツ飲料】糖分が多め。脱水症状がおこる前の水分補給、運動などで疲れた時に飲むのに適している

【経口補水液】電解水(イオン)濃度が高く、塩分が多め。発熱や下痢、嘔吐などで脱水状態の時に適している。

〈7月の食育予定〉

何だろう BOX

今回にこにこ組さんの何だろうBOXに入る野菜は、みんなが大好きな夏野菜。手で野菜の感触を楽しんだ後は、目や鼻を使って観察します。その後は、味や食感も楽しんでほしいと思います。

何だろう BOX・七夕について

箱の中に入っている食材を、手の感覚だけで当てる「何だろう BOX」。決められたルールの中でお友達と相談しながら答えを導き出します。また、七夕のいわれや、行事食についても話を行います。