

給食だより

2022年 7月1日 7月号

ゆらりん港南保育園

栄養士 中山 公貴

梅雨の季節が終わり、段々と気温も高くなっていく7月となりました。夏が近づいてきたことで日中の日差しも強くなり、汗を沢山かいてしまうのでこまめな水分補給をすること、毎日食事をしっかりと食べることを心掛けて元気に保育園へ来られるようにしましょう。

夏野菜を食べよう

今からが旬の夏野菜は、体の余分な熱を逃がしてくれる働きがあります。汗で失われる水分やミネラル、ビタミン類を多く含んでいるので、だるさや疲れもとってくれます。保育園でも食育の一環として、幼児クラスは夏野菜の栽培と収穫を行い、調理室で調理して実際に食べてもらう予定です。

土用の丑の日と「うなぎ」

7月の「土用の丑の日」には、うなぎを食べる風習があります。暑い夏は体調を崩しやすかったため、うなぎを食べて栄養をとるといった考えが昔からありました。うなぎはビタミンA、ビタミンB群を多く含んでいる食材なので、夏バテの予防にも効果があるとされています。



七夕を楽しむ

7日の夜に、笹の葉に願いごとの短冊を吊るして星に祈る七夕。元々は古い日本の行事である「棚機(たなばた)」と、中国の「乞巧奠(きっこうでん)」という行事が結びついたといわれています。

園の七夕の行事食では、天の川に見立てたそうめん、星に見立てたオクラなどを入れて、食べる時に見て楽しむことも出来るように飾り付けをしています。



今月の誕生日会 アメリカ

7月の誕生日会はアメリカ料理です。日本人の最も多い旅行先がアメリカ、その約半分の人がハワイへ行っています。ハワイの食文化はポキなど伝統的料理の他、スシやキムチなど世界中の料理や文化の影響を受けている物もあります。

☆メニュー☆

- ・ロコモコ
- ・ハワイアンサラダ
- ・ビーンズスープ
- ・オレンジ

☆おやつ☆

- ・カメロンパン

