

令和7年7月1日

給食だより

栄 こども園

例年より梅雨が早く明けましたね。急に気温が高い日が続いていて、気温の変化に疲れを感じていませんか。暑さにまだ慣れていないこの時期は、子どもたちだけでなく大人も体調を崩しやすくなるので、食事はしっかりと、水分補給もこまめにしましょう。

また、夏野菜もたくさん出回るようになりました。旬の野菜は、その時期の体の調子を整えてくれる作用があります。

毎日の食事に取り入れて、この季節を元気に過ごしましょう！

七夕そうめん

七夕は、古くからおこなわれている日本の伝統的な行事で、1年間の重要な節句を表す五節句のひとつです。七夕の日にはそうめんを食べる風習は、いくつかの説はありますが、中国から伝わったものだそうです。そうめんを天の川や織姫の織り糸に見立てたのが始まりという説もあります。

そうめんを食べるときは、麺だけではなく、たんぱく源の卵や鶏肉、ビタミン・ミネラル源の野菜をトッピングして栄養を補いましょう。夏バテ解消にぴったりです。

7日の給食に「七夕そうめん汁」、おやつに星のゼリーが入った「七夕ゼリー」が登場します！



7/10 はなっとうの日！



園の給食でも納豆のメニューはいくつか登場しますが、納豆和えは小さな子から大きな子までよく食べてくれるメニューです。少しクセのある小松菜は嫌われがちですが、納豆和えにするとよく食べてくれます。

ひき肉と野菜、ひきわり納豆をしょうが、しょうゆ、砂糖で炒めた「なっくと丼」も人気メニューのひとつです。

納豆は成長に必要な良質なたんぱく質に加え、免疫力を高めるビタミンや、鉄分、食物繊維などのミネラルも豊富です。

今年の納豆の日は人気の「納豆のかき揚げ」が登場します。

缶ジュースなどの甘いドリンクを飲みすぎていませんか

子どもが1日に摂取してよい砂糖の量は15g。ところが、果汁入りの清涼飲料(500ml)には約70g、乳酸菌飲料(65ml)には約12gもの砂糖が含まれています。砂糖をとり過ぎると、虫歯になりやすくなるだけでなく、大量の砂糖をとったあとの低血糖により、イライラしやすくなるなどの弊害も……。甘い飲料を飲むことを、習慣づけないようにしましょう。

今月のお誕生日会は16日(水)です！

★すみれ、ゆり、ばらぐみは、お弁当(ご飯)はいりませんが、お箸を持たせてください。

★献立は、ケチャップライス、鶏肉のマーマレード焼き、フライドポテト、ほうれん草とコーンの炒め物、きのこスープ、ヤクルト、いりこです。

★3時のおやつは、いちごアイスです。

