



給食だより

梅雨本番の季節となり、蒸し暑い日が続いています。食材が痛みやすいこの時期は、食中毒に気をつけましょう。作った料理は食べきるか、冷蔵庫に保管しましょう。ですが、冷蔵庫に入れたからと過信は禁物です。作ったものは早めに食べるように心がけてみてくださいね。



食材にふれる体験をしています



「とうもろこし」の皮むき体験(お手伝い)

8日のおやつで「茹でとうもろこし」を予定しています。さくら組さんに『皮むき』のおてつだいをお願いしました。皮をむいてもらったとうもろこしは、給食室で茹でてその日のおやつにみんなでいただく予定です。8月にもう1回メニューに取り入れる予定なので、その時またお手伝いをお願いする予定です。

「縁日給食」



25日は保育園で縁日ごっこが予定されています。当日の給食は「縁日給食」を予定していました。縁日にちなんだメニューとなっています。楽しみにしててくださいね！



「こまめな水分補給をしましょう」

夏は熱中症対策のためにも、こまめな水分補給が必要です。ジュースは糖分が多いので、麦茶や水がおすすめです。高温多湿の環境に長くいると熱中症になりやすいので、外出の際は必ず水筒を持っていきましょう。あそぶ前後や寝る前後など、汗をかく前後に分けてとるのがポイントです。



食べもののクイズ

旬の食材

Q ところてんの原材料は・・・？

- ①野草 ②海藻 ③いも

A 正解は②

「てんぐさ」という海藻が原料でそれを煮溶かし、型に流し込んで作ります。保育園では 23日に「トマトともずくとところてんの和え物」に入っています。

「オクラ」

五角形の断面とネバネバが特徴で、細かく刻むとのと越しがよくなり、冷奴やめん類のつけ合わせにも使えます。育ちすぎるとかたくなるので、購入する時は大きすぎないものを選びましょう。保育園では、1日の「オクラの納豆あえ」7日の「たなばたカレー」に入っています。



おやこで食の体験を広げよう！

食事の準備・あとかたづけ (*-*)



子どもに何か手伝ってもらったり、親子で一緒に活動したりするのは、時間や気持ちの余裕が必要です。時間がとれないからちょっとムリ・・・その気持ち分かりますよ。では、おはしを並べるような簡単なことから始めてみてはどうでしょうか？食べ終わったら子どもが持てる程度の食器を運んでもらうのもいいですね。子どもが参加したと思えることが大切です。じょうずにできたら、たくさんほめてあげてくださいね。