

# 食育だより

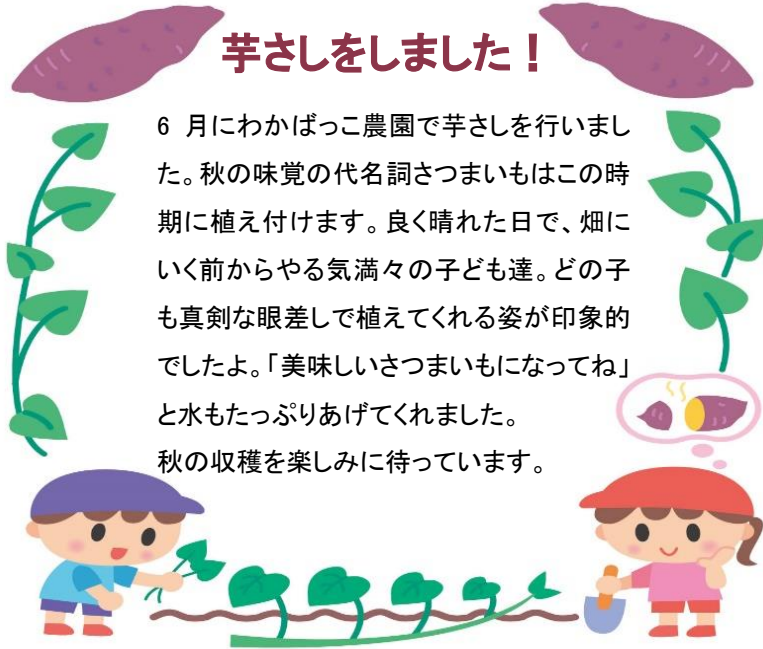
令和3年度7月わかば保育園

望月 梨沙

暑い日が続く、のどが渇くことが多くなる季節になりました。外で元気いっぱい遊んだ子ども達が給食室に「お茶ください！」と声をかけてくれることが多くなりました。水分補給は熱中症予防に大切な事ですが、清涼飲料には砂糖が多く含まれているため、疲労感が増し食欲も低下してしまいます。少し冷えた麦茶やほうじ茶で水分補給をし、十分な睡眠と食事をとり、暑さに負けず元気いっぱい過ごしていけるようご家庭でもご協力をお願いします。

## 芋さしをしました！

6月にわかばっこ農園で芋さしを行いました。秋の味覚の代名詞さつまいもはこの時期に植え付けます。良く晴れた日で、畑にいく前からやる気満々の子ども達。どの子どもも真剣な眼差しで植えてくれる姿が印象的でしたよ。「美味しいさつまいもになってね」と水もたっぷりあげてくれました。秋の収穫を楽しみに待っています。



## “オリジナルみそ汁”はじめました

年長さんになりこの日を楽しみにしていた子ども達。「〇〇と〇〇を入れたら栄養満点だよ！」「〇〇が好きだからたくさん入れたよ」と、とても嬉しそうな顔で一生懸命考えてくれました。どんなみそ汁になったのかお楽しみに！



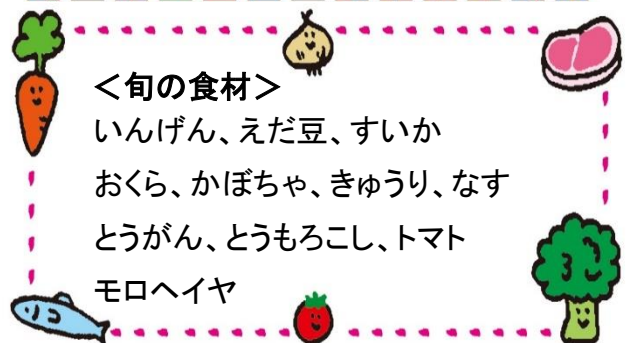
## 7月のお楽しみ給食はなにかな？

ヒント①ピザやパスタ、リゾットなどが有名だよ

ヒント②「おはよう」や「こんにちは」を「ボンジョルノ」と言うよ

ヒント③国旗の色は緑・白・赤

ヒント④こんな形→の国だよ



### <旬の食材>

いんげん、えだ豆、すいか  
 おくら、かぼちゃ、きゅうり、なす  
 とうがん、とうもろこし、トマト  
 モロヘイヤ



### <たたききゅうり>

園での人気メニュー！

暑い時期にぴったりの副菜です

#### ●材料●4人分

きゅうり…2本

A { 砂糖…大さじ1  
 酢…大さじ1  
 醤油…大さじ1  
 ごま油…小さじ2

#### ●作り方●

- ①きゅうりを麺棒でたたき、食べやすい大きさに切ります
- ②Aを耐熱容器に入れ、電子レンジ500wで30秒程度加熱し砂糖をしっかりと溶かしたところにごま油を入れよく混ぜます
- ③②が熱いうちにきゅうりと和え、良く冷まして完成です