



給食だより

石原かがやきこども園

給食 柴田泰子 春山千賀奈

初夏の日差しがまぶしく夏本番に入りましたね。園では、みんなで育てた野菜を収穫し『大きいきゅうりが採れたよ!!』『ナスがたくさん採れた!!』などと笑顔で給食室に持ってきてくれます。収穫した野菜は、その日の給食やおやつで食べています。園舎の前で育てているのでお迎えの際にはお子さんと是非覗いてみてくださいね。

水分補給をしっかりと!

夏是一年の中で一番気温が高く、寝ている間でも汗を沢山かくので水分補給はいつも以上に必要になります。食事の際にはスープや味噌汁を付けるなどして上手に水分を摂れるといいですね。きゅうりやトマト、すいかやメロンなど夏を代表する野菜や果物にも水分が多く含まれています。毎日の食事に積極的に取り入れて暑い夏を乗り切りましょう!!

上手な水分補給のポイント

絵

- ・冷たいものばかり飲むのは避けましょう
- ・一度に多くの量を摂るのではなく、こまめに摂りましょう
- ・ジュースや清涼飲料水では喉が渇くので、麦茶や水などを飲みましょう

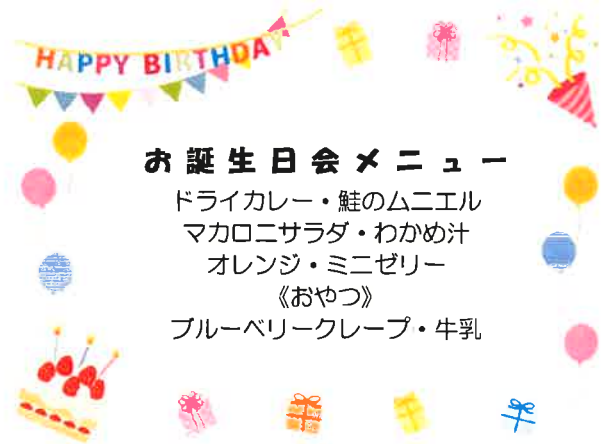
七夕

7月5日は七夕集会です。給食には七夕そうめん、おやつには七夕フルーツポンチが出ます。

土用の丑の日

土用の丑の日に食べると良いとされるウナギには、ビタミンが豊富に含まれています。ビタミンのほかに亜鉛も多く含まれているのでとても優秀な食材とされています。

絵



お誕生日会メニュー

ドライカレー・鮭のムニエル
 マカロニサラダ・わかめ汁
 オレンジ・ミニゼリー
 《おやつ》
 ブルーベリークレープ・牛乳

今月のレシピ

～切り干し大根のサラダ～

[材料 4人分]

切り干し大根…3g×4

きゅうり…1本

人参…1/2本 ハム…5g

《ドレッシング》

サラダ油…12g

砂糖…18g

塩…3g

酢…18g



- 1 切り干し大根は茹でてで適当な長さに切る
- 2 人参は千切りにし、茹でる
- 3 きゅうりは千切り、ハムも細切りにする。
- 4 ドレッシングを混ぜ合わせ完成

かみかみメニューのサラダです。園児たちに人気の手作りドレッシングなので、ぜひおうちでも試してみてください。