

給食室からのおたより 7月



令和6年度 面川報徳保育園



いよいよ夏本番です。5月に植えた夏野菜はすくすくと成長しています。色彩が美しく、さわやかで食欲をそそる夏野菜の特徴は「果菜類（かさいるい）」（花が咲いた後の果実）です。夏に必要な水分とビタミン類がたっぷり含まれていて、暑い時期には必要な食品です。7月は夏野菜カレー・とうもろこし・カレイのマリネなど、夏野菜をたくさん使った献立があります。旬の食材を食べ暑い夏をのりきりましょう😊



夏の水分補給



気温が高く、汗をかく季節です。熱中症予防のためにも適度な水分補給をしましょう。水分補給に最適な飲み物は、糖分・カフェインともにゼロの水か麦茶です。冷えた飲みものは胃腸に負担がかかるため、「常温」が理想です。一度にガブガブ飲んでも、余分な水分は体に吸収されず、尿となって排出されてしまいますのでこまめに摂取しましょう。



お手伝いありがとう



うめ2組さんに【しめじほぐし】、さくら組さんに【絹さやの筋とり】をしてもらいました



うめ2組さん



最初はなかなか触れませんでした



こんなに上手にできました！



きのこソテーの出来上がり



さすがさくら組さん！とてもきれいにできました。



絹さやの味噌汁の出来上がり

さくら組さん



とても真剣です！

おずかしいなっ！

かたい！



7月の行事

6日(土) 夏祭り
18日(木) 誕生会



簡単おいしい カルピスシャーベット



(4人分)

カルピス(原液) 100ml

豆乳または牛乳 200ml

保育園では

みかん缶 適量

白桃缶 適量



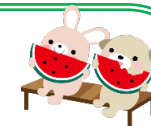
大好評でした！

お好みの旬の果物で大丈夫です😊

- ①白桃、みかん(お好みの果物)をあらみじん切りにする。
- ②フリーザーパックか丈夫なポリ袋に全ての材料を入れ冷凍庫で3時間位冷やし固める。
- ③冷凍庫から取り出し袋の上から手でモミモミし容器に盛り付ける。



7月旬の食材 すいか



栄養

むくみ解消や高血圧予防(カリウム)
シミやしわ予防(β-カロテン)
生活習慣病予防と美白効果(リコピン)
ストレスや風邪への抵抗力(ビタミンC)
整腸作用(食物繊維)
血流改善(シトルリン)
視力改善(ビタミンA)



赤いすいかはリコピンが多めでしっかりとした甘さ、黄色いすいかはベータカロチンが多めであっさりした甘さです。



7月の献立に取り入れました😊