



7月 給食だより

令和5年7月1日

南通りすこやか保育園

合田里穂・三森光莉

暑さも日々増していき、本格的な夏もすぐそこまで来ているようです。この時期は急激な気温の上昇により、食欲が低下して水分ばかりを取りがちになってしまいます。一度にたくさん飲んでしまうと胃腸に負担がかかります。一度に飲む量はコップ一杯程度が適しているのです、こまめな水分補給を心掛けるようにしましょう。



夏野菜を選ぶ際のポイントとコツ！



夏が旬の野菜・果物は、火照った体を冷ます効果があり、同時に水分やビタミン、ミネラルも摂ることが出来ます。今が旬の夏野菜で、夏バテや熱中症を防ぎましょう！

とうもろこし…実がふっくらとしていて、皮が濃い緑色。ひげの先っぽが茶色くフサフサで、ひげの根元部分は鮮やかな黄色のもの。

ピーマン…鮮やかな緑色のヘタ、切り口が黒っぽく変色しておらず、みずみずしい状態のもの。表面の部分にツヤとハリがあり肉厚なもの。

トマト…見た目は真っ赤で、持った時に、重く感じるもの。

きゅうり…色は濃くハリがある。形は多少曲がっているものでも問題ないが、全体的に太さは均一、両端の固いきゅうりが良い。

メロン…網メロンは、ネットが盛り上がり、均一に張っているものがよい。網なしメロンは均整のとれた形で、変色や斑点、濃い筋などが無いもの。きれいな球状で、重めのものが肉厚で多汁。軽いものは種の部分が多い可能性がある。

6月13日にクッキングを行いました！

今回は、「カエルパン」と「フルーチェ」を作りました。包丁をつかったり、手で混ぜたりとそれぞれに役割を決めて協力し合っていました。

完成したカエルパンを「かわいい～」と言ってみせてくれたり、終わった後に「クッキング楽しかったよ」と言ってくれました。進級して、初めてのクッキングが子供たちの良い思い出になったようで良かったと思います。

