



# きゅうしょくだより7月号

令和5年  
こぐま保育園  
栄養士 工藤

7月に入りました。ジメジメした季節があけるといよいよ夏本番です。この時期は疲れやすく、食欲も落ち気味になるので、体調管理が大切になります。夏の暑さで食欲が落ちたり寝不足になったりすると、せっかくの楽しみも半減ですね。本格的な夏を乗り切るために規則正しい生活とバランスのとれた食事を心がけましょう！



## 旬の野菜

保育園では先月から野菜（きゅうり、トマト、とうもろこし、ラディッシュ）を育てています◎成長の早いラディッシュは一足早く収穫することができ、葉っぱは味噌汁に、実はマヨネーズを付けて食べました♪自分たちが育てた野菜は特別感があって子どもたちも食べることを楽しみにしています☆

### ＜新鮮な野菜の選び方＞

- なす・・・ヘタにトゲがあり、皮に薄い紫色ハリとツヤがあるもの
- きゅうり・・・緑色が濃く、いぼいぼがとげのようにとがっているもの
- ラディッシュ・・・皮はハリがあり、赤色が鮮やかなもの
- 葉は鮮やかな緑色で生き生きとしており、ハリがあるものを選びましょう
- とうもろこし・・・外皮の緑色が濃いもので、粒が隙間なく入っているものを選びましょう



## 土用の丑の日 2023年は7月30日(日)です。

### どうしてうなぎを食べるの??

夏にうなぎが売れないと、うなぎ屋に相談された平賀源内が昔から“う”のつく食べ物を食べると夏やせしないといわれていたことから、「本日、丑の日」と書いた看板を出すようにすすめました。すると、うなぎ屋が大繁盛したことからほかのうなぎ屋もまねするようになり、土用の丑の日とうなぎを食べる習慣が一般化したといわれています。

～うなぎの栄養～

ビタミンA・・・うなぎに含まれる豊富なビタミンの中でも

特に多く含まれています。粘膜の強化や目の働きを

よくしてくれます。

ビタミンE・・・抗酸化作用があります。



## 7月7日は七夕です

願い事を書いた五色の短冊や飾り付けを、笹の葉につるし星に祈りをする習慣があります。給食では茹でた人参を型抜きで星形にしたものや、オクラを輪切りにしたものを飾って天の川のように盛り付ける予定です♡

### ＜七夕お楽しみメニュー＞

- ・お星さまカレーピラフ
- ・シチュー
- ・天の川そうめんサラダ
- ・フルーツポンチ



## 誕生日会おやつ

先月の誕生日おやつはカメロンパンを作りました🐢

甲羅部分は抹茶の粉末を生地練り込んでいます。

カメの形をしたパンを見て‘可愛いね’‘もったいなくて食べられない’と子どもたちから聞いて嬉しかったです◎

来月は25日(火)にお誕生日会をする予定です。

お楽しみに★

