



ひまわり保育園

# 給食だより

令和6年 7月  
栄養士



間もなく暑い夏がやってきます。梅雨明けが近づいて、日差しが強くなってきましたね。これから急に暑くなるので体調を崩しがちになります。食事と睡眠をしっかり摂り、水分補給もこまめにするように心掛けましょう。今回は、保育園で子どもたちに人気の高いメニューをご紹介しますので、是非ご家庭での参考にさせていただけたらと思います。

## 食育

星組さんは人参とねぎを使って皮むき&スタンプをしました！年長さんにピーラーで皮をむいてもらい、一緒にスタンプをして楽しみました。



上手におけるよ



ペタペタ楽しい～

6月19、21日はじゃがいも掘りでした。そこで、収穫したじゃが芋を使ってクッキングをしました！その他、ポテトサラダや肉じゃがなどに使用しました！



月組さんはじゃが芋のおやきを作りました！お芋をしっかりと潰して、丸めてフライパンで焼きました！自分たちで作ったおやきは格別♡あつという間に完食していました😊



切ってゆめます



潰していきます！



美味しそうに焼けたよ

太陽さんはフライドポテトを作りました！お芋を懸命に洗い、きれいに切るところまで出来ました🍟おかわりもたくさんして、とっても楽しいクッキングでした！



おいも 大きいね～



揚げたては美味しいね！



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」でした。ひまわり保育園では、6月4日にれんこん入りのドライカレーや、ごぼうを使ったかみかみサラダなどを提供しました。日頃から噛み応えのあるものを食べて、歯と口の健康を守りましょう！

6月21日は夏至にちなんだメニューでした。昼食は、かたつむりのスパゲティー、夏野菜のサラダ、メロンなどで梅雨の時期が楽しくなるような献立となりました！



## 今月の二十四節気

小暑(しょうしょ)7月6日(土)

七夕が行われる7月7日および大暑までの期間。

暑さがどんどん強くなっていくという意味があり、この頃から暑さが本格的になってきますが、梅雨の終わる頃で、集中豪雨が多く発生する時季でもあります。

大暑(たいしょ・だいしょ)7月22日(月)

および立秋までの期間。

梅雨明けの時季で、夏の土用もこの頃。いよいよ本格的な夏の到来です。大暑という文字を見ただけで汗が噴出してきそうな名前ですね。最も暑い頃という意味ですが、実際の暑さのピークはもう少し後になります。

## 保育園で人気のメニュー！「にんじんサラダ」

材料(こども1人分)

- にんじん 20g
- もやし 15g
- きゅうり 8g
- ツナ油漬 9g
- イタリアンドレッシング 4g

作り方

- ①にんじん・きゅうりを千切りにして、にんじんともやしを茹でて、きゅうりを加えさっと湯通しし、冷まし水気を切る。
- ②ツナの油を切り、①に加え、ドレッシングで和える。

★お好みでレーズンを入れても美味しい！