

令和6年 8月 栄養士

# ひまわり保育園 給食だより

8月

## 食育

星さんは、太陽さんと一緒にとうもろこしの皮むきをしました！  
むき方を教わりながら、一生懸命できましたね😊



みんなでやると  
楽しいね！

厳しい暑さが続いています。子どもたちは和太鼓やヒップホップなどで元気にいっぱい楽しんでいます。ほっと一息、合間の水分補給は忘れずに行いましょう。夏バテをしないように、朝食は必ず摂ってから登園しましょう。



7月5日は七夕メニューでした！  
天の川をイメージしたそうめん、  
星型のコロッケと、笹飾りの  
短冊に見立てたサラダで  
七夕を盛り上げました！  
おやつは天の川に見立てた  
ゼリーと、星のせんべいでした★

7月10日は、「納豆の日」に  
ちなんで納豆そばろ井を  
提供しました！  
美味しい納豆の井ぶりと  
甘いスイカもあったことで  
ますます食が進んだようです！



月さんは、太陽さんと  
一緒に枝豆の豆取りを  
しました！  
生の枝豆と茹でた枝豆  
を触って比べて  
新しい発見を  
沢山しました！



いい匂いがするね

中はどうなっているかな？



夏真っ盛りになり、ひまわり保育園の園庭の畑では、夏野菜が育っています。子ども達は、きゅうり・なす・トマト・ピーマン・枝豆・とうもろこし・長ネギなどたくさんの野菜を、給食室に「とれたよー！」と笑顔で持ってきてくれます。採れたて野菜は、給食に献立以外の一品として、または献立の食材として提供しています。自分達で収穫した野菜は鮮度も味も格別ですね！



ビタミンがたっぷりの夏野菜を味わい、暑さで弱った胃の働きを高めましょう。

### 今月の二十四節気

【立秋】りっしゅう：8月7日  
厳しい残暑は続きますが、この日から暦の上では秋となります。これからは少しずつ涼しくなり、秋の気配が漂いだす頃です。また、立秋を過ぎたら「暑中見舞い」は「残暑見舞い」に変わります。

【処暑】しよしよ：8月22日  
暑さがおさまるという意味で、日中は暑いものの、朝晩の涼しさに初秋の息遣いを感じる頃です。夏休みもそろそろ終わり。秋の台風シーズンに入っていきます。

