



左) きゅうりがたくさん採れたよ！



右) セタ寿司にっこり

★自分たちが大切に育てた野菜★

子どもたちは、自分たちで植えた野菜を収穫しています。収穫したきゅうりやなす、ピーマン、モロヘイヤなどいろいろな形や大きさの野菜を給食室に持って来てくれます。野菜は給食に使ったり、きゅうりは砂糖・塩・酢・味噌・醤油などで味わって、好みの味が言えるようになっていきます。普段野菜が苦手なお友だちも「全部食べたよ」と言って食べる姿が見られます。子どもたちが収穫する喜びや食べる喜びを知る瞬間です。このような体験を通して、苦手な野菜を克服したり、食べものを大切にするきっかけになってくれればと思います。

「土用の丑の日」とは

「土用」は立秋、立夏、立春、立冬の季節の変わり目である直前の18日間を指します。また、昔は日にちを十二支で数えていたため、土用の期間の丑の日のことを「土用の丑の日」といいました。今年の「夏の土用の丑の日」は、7月23日(土)と8月4日(木)になります。暑さ厳しいこの時期に栄養豊富なうなぎや「う」のつくものを食べて、健康を願う風習があります。



☆今月の郷土料理の日は佐賀のB級グルメ☆

《献立》 7月1日(金)実施

・シシリアンライス

・冬瓜スープ

・フルーツポンチ

・牛乳



冬瓜(とうがん)は、「冬の瓜(うり)」と書きますが、旬は夏です。そのまま冷暗所で保存しておけば、冬までもつことから冬瓜と記します。水分が95%で低カロリーで、煮込みやスープに合う野菜です。皮を薄くむくと煮崩れしにくく、翡翠色に仕上がります♪

※シシリアンライスについては裏面で紹介しています(*^*)

夏休みの食生活

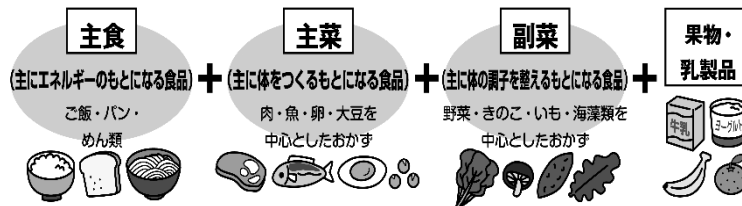
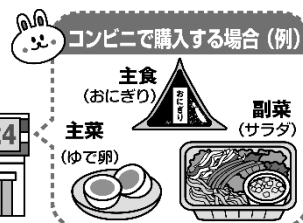
幼稚園では、もうすぐ夏休みが始まります。朝寝坊をしたりダラダラとお菓子を食べたりしていると、夏バテを起こし体調を崩しやすくなります。休み中も元気に過ごせるように食生活で気をつけたいポイントをまとめました。

1日3回の食事を規則正しくとろう！

早寝早起きをして、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムを整えましょう。おやつは、時間と量を決めて食べましょう。

栄養のバランスを考えよう！

昼ご飯を購入する場合は主食・主菜・副菜をそろえることを心がけましょう。栄養のバランスが整いやすくなります。



カルシウムをとろう！

給食がない日は、カルシウムが不足しがちになります。カルシウムは丈夫な骨をつくるのに欠かせない栄養素です。牛乳・乳製品をはじめカルシウムを多く含む食品を意識して食事に取り入れましょう。



給食室からのお知らせ

★7月14日(木)は、年長さんの調理体験の予定です。野菜の皮をピーラーでむいたり、包丁で切ったりする活動を行います。翌日に、カレーにして給食で味わいます。お楽しみに!(^_^)!

★幼稚園の給食終了日は、7月19日(火)です。