



もぐもぐだより

至誠会保育園
令和4年 7月 25日 発行
栄養士 山中

夏空がまぶしい季節となり、日差しも夏らしくなってきました。保育園では、毎日元気に遊ぶ子どもたちの声が響き渡っています。日に日に気温が上昇し、冷たい食べ物や飲み物を多く摂りがちですが、食欲低下や下痢、夏バテなどの原因となるので摂りすぎには気をつけましょう。また、屋外だけではなく室内でも熱中症にかかることがあるので、こまめに水分補給をし、しっかりと食事と睡眠をとって、元気に楽しく夏を過ごしましょう。

七夕メニュー 7月7日 (木)

お昼ご飯は、そうめんを天の川に見立て、そこに星型の人参を添えた『七夕そうめん』と『魚の揚げ煮』などを提供しました。

おやつは『七夕ゼリー』でした。下の層はオレンジゼリー、上の層は透明なゼリーになっていて、星型の豆乳ゼリーと人参オレンジゼリーが浮かんでいます。子どもたちも喜んで食べていました。

【お昼ご飯】



【おやつ】



おかわり
したい!



お星さま
かわいい

☆ひまわりキャンプ☆ ひまわり組 (5歳児クラス)

6月24日(金)の給食ではバイキング献立を提供しました。

カレーライスには、コーンやチーズ、たこさんウィンナーなどのトッピングを用意し、果物はバナナやオレンジ、飲み物はジュースや牛乳などを用意しました。職員が各テーブルを回り、挙手で好きな物を選んでもらいました。子どもたちも「おいしそうだね!」と楽しそうにしていました。

おやつは、ひまわりの花のクッキーがのった『ひまわりパフェ』を提供しました。「おうちに飾りたい!」と、いつもと違ったおやつを楽しんでいました。



【バイキングメニュー】



【おやつ】



【ホールの様子】



トッピングは
どれにしよう?



みんな違うね



お花のクッキーは
最後に食べるよ

旬の食材「オクラ」

オクラには、様々な栄養素が豊富に含まれています。オクラに含まれる独特のネバネバとした成分は、ペクチンなどの食物繊維です。ペクチンは整腸作用を促し、便秘や下痢を予防して大腸ガンリスクを減らす効果や、コレステロールを排出する作用があります。

ピーマンの3倍のビタミンB1も含まれており、夏バテなどの疲労回復にも効果が期待できるほか、免疫力アップや抗酸化作用を持つビタミンCも多いので、体の老化予防のためにも摂取すると良いでしょう。

保育園では、主に和え物や清汁の具などでオクラの味を楽しんでもらいたいと思います。

