



モグモグだより

至誠会保育園
令和2年 7月 22日 発行
栄養士 山中

入園・進級から4カ月が経ちました。ジメジメとした梅雨が明けると、日差しも増して本格的に夏がやってきます。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。

この時期は、急に暑くなるため冷たい食べ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。

今年度は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、今後の集会や食育については未定ですが、行事食や食に関することを、お伝えしていきます。

調理室のドアの前に調理ポストを設置していますので、ご質問、ご要望などありましたら、ご意見をお寄せください。

☆もぐもぐアルバム☆ ひまわり組 (5歳児クラス)

7月3日(金)のお昼にバイキングメニューを提供しました。

カレーライスにはトッピングとして、ほうれん草やチーズ、ウィンナーなどから選び、サラダや果物も色々な種類の中から自分で好きな物を選びました。子どもたちが思い思いのトッピングを楽しんで、お友達と「おいしそうだね!」「トッピングなに入れたのー?」と楽しそうに話していました。

おやつには、星や花形のゼリーが入った『トロピカルゼリー』を提供しました。様々な形や色のゼリーを見て「食べるのもったいないね」「お星様が中に入ってる!」「色で味が違うよ」といつもと違ったおやつを楽しんでいました。



バイキング献立



おやつ



トッピング
どれにしようかな



スペシャルカレーだ
ね!



赤はスイカの味!

☆七夕メニュー☆ 7月7日(火)

お昼ご飯は、天の川に見立てて春雨を使った『シルバーサラダ』や、『そうめんとオクラの清汁』などを提供しました。

おやつは色々な果物が入った『七夕フルーツポンチ』で、幼児組にはスイカで器を作り提供しました。スイカの器や星形のフルーツに子どもたちも喜んでくれていました。

【お昼ご飯】



【おやつ】



【おやつ各クラスの様子】



ゆり組



すみれ組



*ひまわり組

夏の食材・冬瓜

漢字で冬瓜と書くので冬の野菜のようですが、冬瓜の旬は7~9月です。夏に旬を迎えるのに「冬の瓜」と書くのは、その優れた保存性にあります。夏に収穫を迎えても初冬まで保存ができるためです。

ビタミンCが豊富で肌の健康を維持し、風邪などに対する抵抗力を高めます。95%が水分で利尿作用のあるカリウムを多く含んでいるので、むくみの解消や高血圧に効果があります。

食べ合わせとして、夏バテ気味なら豚肉と、むくみが気になるならあさりや昆布と一緒に摂ると効果的です。保育園では、清汁の具や煮物などで冬瓜の味を楽しんでもらいたいと思います。



※今年度のもぐもぐだよりの発行は7月・10月・1月です。