



# モグモグだより

至誠会保育園  
令和3年 7月 21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。

## ☆もぐもぐアルバム☆ ひまわり組（5歳児クラス）

6月25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、ほうれん草やチーズ、ウインナーなどのトッピングを用意し、果物や飲み物も色々な種類を用意しました。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。友達と「おいしそう！」「最高だね！」と楽しそうに話をしていました。

おやつは、おばけのクッキーがのった『お楽しみクレープ』を提供しました。「食べるのがもったいない」「おばけかわいい！」「甘くておいしい」といつもと違ったおやつを楽しんでいました。



バイキング献立



おやつ



トッピングは



みんな違うね！



かわいい！

## ☆七夕メニュー☆ 7月7日（火）

お昼ご飯は、大根おろしを雲に見立てた『唐揚げのおろしソース』や、そうめんを天の川に見立てた『そうめんとおクラの清汁』などを提供しました。

おやつは星型のゼリーが入った『七夕ゼリー』で、下の層はオレンジゼリー、上の層は透明なゼリーにしました。子どもたちも喜んでくれていました。

【お昼ご飯】



【おやつ】



【おやつの様子】

\*ゆり組\*



### ★星型にした人参ゼリーの作り方★

<材料>

人参 1本 (200g)  
水 350cc  
寒天 4g  
砂糖 40g  
オレンジジュース 250cc

<作り方>

- ①人参を大きめに切って茹で、潰して漉す。漉したものにオレンジジュースを少しずつ加えのばしておく。
- ②鍋に水を入れ、寒天を振り入れて混ぜながら中火で煮溶かし、沸騰したら弱火にし、砂糖を加えて煮溶かす。
- ③①を少しずつ②に加え、混ぜたら火を止める。
- ④水をくぐらせたバットや器に流し入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固める。

### 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。

※もぐもぐだよりの発行は5月・7月・10月・1月です。