

7月 給食だより

令和7年 7月1日発行
おとぎ保育園
栄養士 由井

汗ばむような日が続き、夏の訪れを感じるこの頃。

この季節は高温多湿となり、体の熱を発散しようと汗をたくさんかく為、冷たいものをたくさん取りすぎて、胃や腸に負担をかけ心身共に疲れやすくなるので注意しましょう。

今月はプールに七夕、お泊り保育など子供たちが楽しみにしている行事が続きます。



毎年、7月7日は七夕。

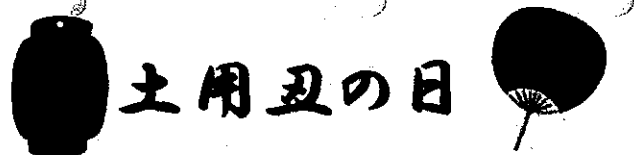
七夕は、織姫と彦星が1年に1度だけ、天の川で会える日とされています。

オクラは切り口が「星型」に見えることから、七夕の時期に親しまれています。

味噌汁に入れるもよし、そうめんにも具材として入れるのもよし。アレンジ次第で「卵焼き」

「サラダ」「カレー」など、多種多様な料理にアクセントを加えられます。

ぜひ、いろんなオクラ料理を試してみてくださいね！



土用丑の日

土用の丑の日といえは、やっぱり「うなぎ」ですね。

ウナギにはビタミンA やビタミンB 群など、疲労回復や食欲増進に効果的な成分が多く含まれています。夏バテ防止にはピッタリの食材と言えるでしょう。夏バテ防止だけでなく喉や鼻の粘膜を健康に保つ働きがあります。治りにくい夏風邪の予防にもなります。ウナギ以外には「う」のつく食べものがよいといわれています。例えば、うどん・梅干し・ウリ類：胡瓜(キュウリ)、西瓜(スイカ)、南瓜(カボチャ)など。

トウモロコシの皮むき体験

旬のとうもろこしを給食で提供します♪

ももたろう、かぐやひめぐみでとうもろこしの皮むき体験を以下の日程で予定しています！

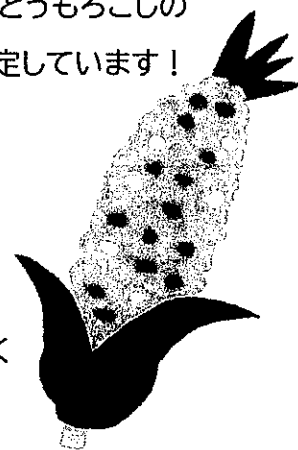
○7月14日(月)

かぐやひめ組 9:30～

○7月28日(月)

ももたろう組 9:30～

早めの登園のご協力をよろしく
お願いいたします。



サンプルケースについて

1階給食室前、2階ももたろう組前に設置しているサンプルケースですが、気温が高い為、7月～8月の2カ月間は、お休みさせていただきます。ご了承ください。

ご不明な点等ございましたらお気軽に給食室にお声がけください。