



きゅうしょくだより

令和3年7月号

南水元いろは保育園

蒸し暑い日が続く中で、園でも水遊びが始まりました。体力も消耗しますのでしっかりと朝食を食べて登園しましょう。
また、規則正しい生活やこまめな水分補給を行い、熱中症にならないよう生活をしましょう。
給食では夏野菜も取り入れて、バランスを考えた食事を提供したいと思います。



五節句の一つで、中国から伝わった織姫と彦星の伝説に、日本の「棚機つ女(たなばたつめ)」という伝説が合わさった行事です。各地で願い事を書いた短冊や飾りを笹の葉につるして星に祈ります。七夕の行事食のそうめんは平安時代に七夕の儀式でお供えされていた「索餅」がもとになったといわれ、ちょうど麦の収穫時期であることや、織姫のつむぐ糸に見立てて食べられます。給食室からは夜空にきらめく星をイメージし、お星さまたっぷりの給食を提供予定です。



梅ジュース作り

6月にひなた組、つむぎ・だいち組のみんなと梅ジュース作りをしました。みるみるうちにお砂糖がとけておいしそうなジュースが出来てきました！いぶき組、わかば組、しずく組のおともだちもコロコロ転がしてジュース作りのお手伝いをしてくれました。七夕の日のおやつに梅ジュースを使って梅ゼリーを提供予定です！後日、梅ジュース作りの様子を園内に掲示させていただきますのでぜひご覧になってください。

土用の丑の日

7月28日は土用の丑の日です。土用の丑の日は暑さを乗り切るために、「う」のつく食べ物を食べる習慣があります。うなぎや梅干し、瓜、うどん…などがあります。保育園では、うなぎ見立てたあじのかば焼き丼、ウリ科のきゅうり、すいか、おやつにも梅が出ます。たくさん食べて暑い夏を乗り切りましょう！



7月の食育予定



7月にはしずく組で枝豆をもちだり、ひなた組でとうもろこしの皮むきなど夏野菜に触れる食育を行いたいと思います！
楽しみながら食の興味へつながる取り組みを行っていききたいと思います。

※新型コロナウイルス等の関係上、食育で使用したものは提供せず、別に用意したものを提供いたします。

