



給食だより

7・8月号

梅雨の合間のまぶしい日ざしに夏を感じるこのごろです。食事をしっかりとり、水分補給をこまめにして体調を崩さないようにしたいですね。

栽培活動

今年も幼児3クラスでそれぞれ野菜を栽培しています。茄子、きゅうり、ミニトマト、すいか、坊ちゃんかぼちゃなど種類はさまざまです。先日りんご組で採れた立派なきゅうりを塩漬けにしておやつに出しました。自分たちで育てた野菜は格別だったようで、「おいしい!」「もっと食べたい!」という声がたくさん聞こえました。

夏献立

7月から8月までの間は夏献立です。冷やしうどん、冷やし中華、夏野菜カレー、そうめん、など、旬野菜をたくさん使った献立になっています。夏場は食欲が低下しがちですが、暑くても食べられるような工夫をしていきたいと思っています。夏献立の中で毎年子どもたちに人気の献立を紹介します。ご家庭でも試してみてください。

モロヘイヤご飯

モロヘイヤを茹でて細かくきざみ、かつおだし、しょうゆで味付けしご飯にかけて食べます。夏の暑いときでもさらっと食べられます。青菜が苦手な子どもでも食べやすいようです。

コーンご飯

米3合ととうもろこし1本分(生のまま粒を外したもの)、塩小さじ1を一緒に炊きます。シンプルですが、夏が旬のとうもろこしのおいしさがよくわかるご飯です。バター、しょうゆを少々入れてもおいしいです。

七夕献立

平安時代、「七夕にそうめんを食べると大病にかからない」として、7月7日にそうめんを食べる風習が宮中に広まり、次第に一般にも普及したと伝えられています。阿佐谷保育園でも、今年は2日早いですが、7月5日の七夕献立でそうめんを出す予定です。

