

きゅうしよくだより

令和6年 7月 静教保育園

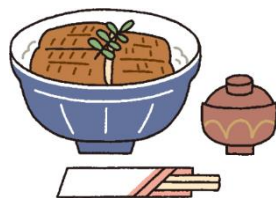


いよいよ暑さが厳しくなってくる7月になりました。プールも始まり子どもたちは元気に水遊びをしています。子どもたちは長時間汗をかいても遊びに夢中で、のどの渇きに気づきにくいことがあります。園では活動の前後でこまめに水分補給を行っています。ご家庭でもこまめに水やお茶などをとるようにしましょう。



夏の土用にウナギ

土用は、立春・立夏・立秋・立冬の前に約18日間のことで、夏の土用の丑の日にはウナギを食べる風習があります。昔から体調を崩しやすい時季の滋養強壯として、ウナギが食されてきました。今年の土用の丑の日は、7月24日と8月5日です。保育園では24日に「うなぎごはん」を提供する予定です。



手足口病で食べられなくなったら

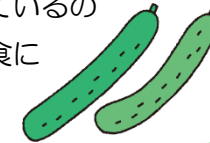
夏は手足口病がはやりやすい季節です。口の中に発疹ができると、痛くて食べられなくなることがあります。その場合は、おかゆや豆腐・ゼリーなど刺激が少なく噛まずに飲み込めるものをとるようにしましょう。



旬の食材

きゅうり

1年中目にする野菜ですが露地栽培されているのは夏季で、ハウス栽培されたものより栄養価が高いといわれています。園でも栽培しているのでできたきゅうりは給食に出す予定です。



旬の食材

とうもろこし

日本の夏に収穫されるのは、特に甘味が強い品種のスイートコーンです。「ゆでとうもろこし」や「焼きとうもろこし」は子どもたちにも人気のおやつです。今月は4・5歳児クラスでとうもろこし皮むきを行う予定です。



今月の予定

おてつだい

- 1日(月) ゆきぐみ とうもろこし皮むき
- 17日(水) ほしぐみ 舞茸裂き
- 29日(月) つきぐみ とうもろこし皮むき

幼児クラス クッキング

- 22日(月) 餃子ピザ作り
- ☆園で収穫したミニトマト・なす・ピーマンを使用する予定です。

お知らせ

7月～10月の間は給食の見本がなくなります。ホームページやインスタグラムをご覧ください。

