

厳しい暑さが続いていますが、子どもたちはプールやリズムなどをして元気いっぱいに楽しんでいます。保育園ではこまめに水分補給を行い、熱中症などに気をつけて過ごしています。朝食はしっかり食べて登園しましょう。



7月の行事食



7/7 セタメニュー

7/14 すいかシャーベット

7/23 お誕生会
屋台風メニュー



給食に使う
とうもろこしを
むいてくれました😊

さくら組は
特別すいかの
器に入った
ゼリー☆彡



毎年大人気
かき氷の季節が
やってきました！
何回もおかわりして
美味しかったね！



スイカ

夏といえばスイカ！ なんと **90%以上が水分** であるスイカは、暑い時期の水分補給にぴったり。水分排出も促すので、体を冷やす効果があります。塩分の排出を促す**カリウム**も含まれています。赤い部分に含まれる、**抗酸化作用**のある**カロテン**と**リコピン**は老化を防止する働きがあり、大人もうれしい食べ物です。

選び方

皮にツヤがあり、シマ模様がかっきりしているものを選びましょう。新鮮なスイカの印です

スイカは、冷やしすぎると甘みを感じにくくなるんだって



子どもと一緒に

食べもののクイズ



Q もともと観賞用だった野菜は？

① トマト ② なす ③ ゴーヤー

A 正解は①。日本には江戸時代に伝わり観賞用として育てられていましたが、明治時代以降に食用となり、最初はトマトソースとして食べられていました。

8月31日は「野菜の日」

保育園の給食も野菜たっぷりメニュー



「8(や)3(さ)1(い)」の語呂合わせから、8月31日は「野菜の日」として、1983年に全国青果物商業協同組合連合会などにより制定されました。野菜をたっぷり食べる1日にしましょう。



すいかのシャーベット

子どもと一緒に出来る簡単ひんやりおやつ！

* 材料 *

- ・ すいか・・・400 g
- ・ 砂糖・・・20 g
- ・ レモン汁・・・大さじ 1

* 作り方 *

- ① すいかの果肉をスプーンなどですくい取り、タネを取る。
- ② ジッパー袋にすいか、砂糖、レモン汁を入れ、口をしっかりと閉じて手で揉む。
すいかは多少固形が残っていてもOK！
- ③ バットにジッパー袋ごと平らに入れて冷凍庫で3時間凍らす。
- ④ 凍ったすいかを取り出し、少し置いてから手で砕く。
- ⑤ 器に盛り付けて、出来上がり！



