

きゅうしょくだより

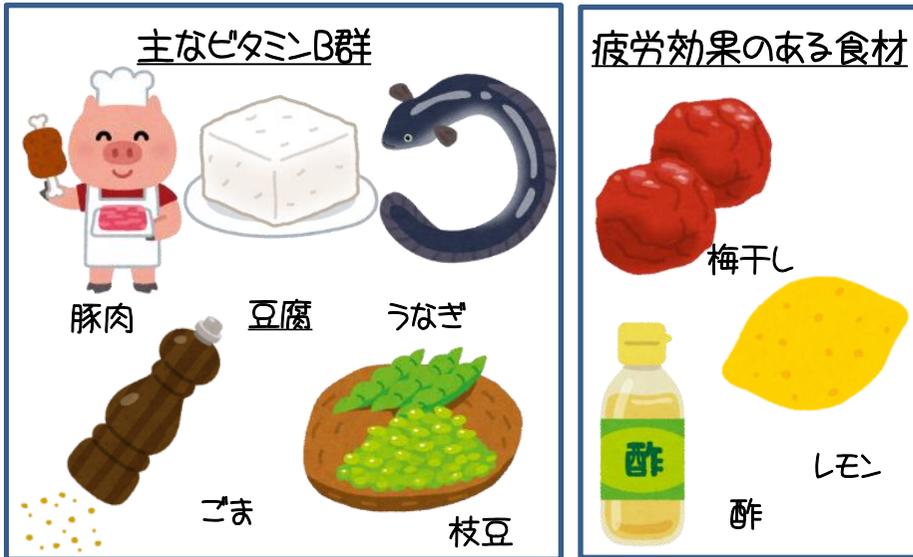


神戸ゆたか園 給食室

平成30年7月号

暑い夏を乗り切ろう！！

じめじめとした湿気の多い梅雨から、夏本番へとむかう7月。プール遊びなど夏ならではの遊びが楽しくなってきますね。ゆたか園でも7月10日からプール遊びが始まります。プールや水遊びなど楽しい遊びが増えるこの時期。その一方で強い日差しやうだるような暑さで体力や食欲が落ち、エネルギー不足になってしまうことも。体内でエネルギーを作るためには、ビタミンB群が不可欠！！（下図参照）



今月は、ゆたか園でも豆腐、豚肉、枝豆などのビタミンB群や酢や梅干しなどの疲労回復に効果のある食材を使用したメニューを多く取り入れています。

子どもたちがたくさん食べ、毎日元気に過ごせるよう食事の面から支えていきたいと思ひます。

クッキングをしたよ♪

先日、みんなでセサミクッキーを作りました。（生地は給食室で作成を子どもたちで行いました。）クッキーの生地をクルクル丸め、手のひらでぺタン！！とっても楽しそうにクッキングをする子どもたち。自分たちで作ったセサミクッキーは、おやつで食べました。たくさんあったクッキーも、あっという間に売り切れ！！みんなで作ったクッキーは、いつものおやつ以上においしかったようです。

みんなで作ったよ♪
セサミクッキー！！



7月7日は、七夕の日

7月7日は、七夕の日です。七夕の日には、昔からそうめんを食べる習慣があります。

なぜ、そうめん??

- ①無病息災を願う縁起のよい食材とされているため。
- ②そうめんを織姫の織り糸に見立てたことから。
- ③そうめんを天の川に見立てたことから。

七夕の日には、お子さんと星空をゆっくり眺めながら、そうめんを一緒に食べてみるのもいいですね。

7月6日には園でもそうめんを食べます。

