

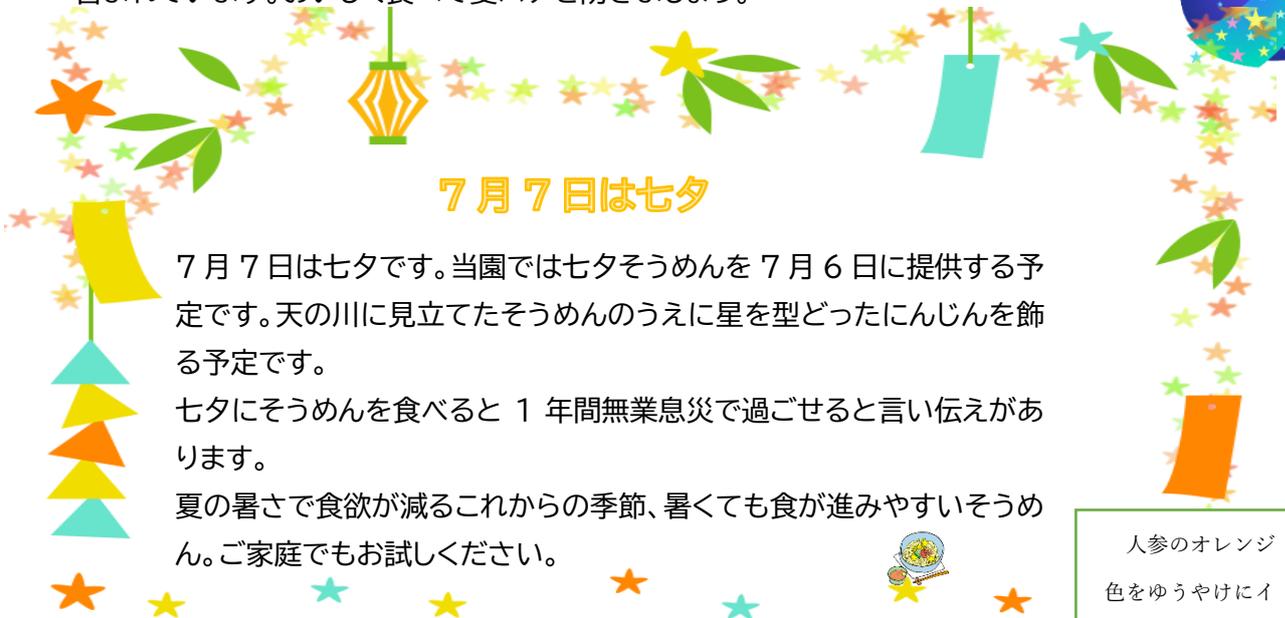


7月給食だよ

令和4年 7月

東戸塚らびっと保育園

5月に植えた野菜の苗も太陽をたくさん浴びて大きく育ちました。
子どもたちと収穫を楽しみにしています。夏野菜にはビタミン、ミネラルがいっぱい
含まれています。おいしく食べて夏バテを防ぎましょう。



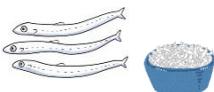
7月7日は七夕

7月7日は七夕です。当園では七夕そうめんを7月6日に提供する予定
です。天の川に見立てたそうめんのうえに星を型どったにんじんを飾
る予定です。

七夕にそうめんを食べると1年間無業息災で過ごせると言い伝えがあり
ます。

夏の暑さで食欲が減るこれからの季節、暑くても食が進みやすいそうめ
ん。ご家庭でもお試しください。

しらす



しらすはカタクチイワシ、マイワシなど
の稚魚です。体は、白色から透明に近
い色をしています。しらすに多く含ま
れるカルシウムは骨や歯を作るのに
必要な成分です。カルシウムを取る
ことで子どもの成長に役立ちます。しら
すにはビタミンDも豊富に含んでお
り、カルシウムの吸収を助ける働きを
持っています。

是非献立に取り入れてみて下さい。

～夕焼けご飯～

米1合 人参1/6本 塩小さじ1/2
しらす15g

- ① 人参をすりおろす。
- ② 米を研ぐ。水は人参の水分が出る
為、やや少なめにする。
- ③ ②に①としらす、塩を入れ混ぜ、炊
く。
- ④ 炊きあがったら、しゃもじで良く混
ぜる。

人参のオレンジ
色をゆうやけにイ
メージしていま
す。



食育活動について

そら豆むき

にじ組、そら組が 5 月 30 日にそら豆をむきました。1 人 1 房ずつくばりました。さやの中のふわふわした所を触って、「そら豆くんのベット」だねと感触を楽しんでいました。



じゃがいも

そら組が 6 月 17 日

じゃが芋を洗いフリフリポテト作りました。6 月 10 日に掘ったじゃが芋をテラスでタライの中で、「きれいにな～れ」とゴシゴシと泥を落としました。洗ったじゃが芋を揚げ、ビニールの中で、塩と青のりを入れ、ふりふりポテトを作りしました。

6 月 30 日にはにじ組がテラスでじゃが芋を掘って洗いました。一生懸命洗っていました。

