

# 給食だより

令和6年7月号 東保育園



## 冷たい飲み物のとり過ぎ

夏には冷たい飲み物をつい飲んでしまいがち。熱中症予防には大切なことですが、冷たい飲み物のとり過ぎには注意が必要です。清涼飲料には、砂糖が多く含まれているため、疲労感が増し食欲も低下します。子どもには少し冷やした麦茶やほうじ茶、水分の多い果物・スイカなどを与え、冷しすぎには注意しましょう。



## メニュー紹介

### 開園記念日メニュー



ハンバーガー・ミネストローネ  
のりしおポテト・オレンジ  
ショートケーキ・牛乳  
♡東保育園のお誕生日♡



### 土用の丑の日「ウナギ」



土用の丑の日には「暑い時期を乗り越える」という意味でウナギを食べる習慣があります。ウナギには、ビタミンAビタミンB群が豊富に含まれているので、スタミナを付けることによる夏バテ防止効果だけでなく、のどや鼻の粘膜を健康に保つ働きがあります。なかなか治りにくい夏風邪の防止にもなります。

### 土曜日メニュー



焼きカレー

ドライカレーにチーズをのせ焼きました。  
カリッとした食感もありおいしいです。



給食の先生とおしゃべりしながらお手伝い。  
楽しいよ😊



### 野菜の下処理体験

子ども達がお手伝いをしてくれます。  
ピーマンの種取り、カボチャの種取り、  
シイタケの軸とり、タマネギの皮むき  
など、毎朝「お手伝いありますか？」と  
楽しそうに聞きに来てくれます。



冷やしたぬき

暑くなってきたので冷たい  
メニューにしました。  
揚げ玉のかりかりしたところと、  
汁にしみたとろとろ感が美味し  
いです。

### おやつを紹介します



かたつむりパン

パン生地をココア入りのものも  
加え、二種類作り、カタツムリの  
形に成形して焼きました。  
本物のカタツムリにそっくりと  
喜んでくれました。

### おやさいだ〜いすき♡

