

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♡

