



給食だより

かやの実保育園 給食室



ジメジメとした梅雨が明けると、いよいよ夏本番ですね！

暑い夏を元気に過ごすためには、こまめに水分補給をすることや、生活リズムを整えバランスの良い食事をとることも大切です。旬の野菜には、夏バテや熱中症を防ぐ効果もあります。

☆7月7日は七夕です☆

保育園では5日に七夕メニューを予定しています。幼児食ではそうめん、七夕ゼリーが出るので楽しみに♪

☆7月24日は土用の丑の日です☆

保育園では幼児クラスでうなぎおにぎりを軽食で提供します。うなぎを食べて、暑い夏を乗り切りましょう！



～郷土料理～



新潟県

・のっぺい汁…根菜類やかまぼこが入っている醤油味の汁物です。とろみが付いているのが特徴です。

・鮭の焼き漬け…鮭を焼いて熱いまま、酒と醤油とみりんを煮切ったものに漬けた料理です。

・いもみそ…里芋を味噌と醤油、砂糖で汁気なくなるまで煮た料理です。

・きりざい…納豆に野菜を刻んで混ぜ合わせた料理です。きりざいの「きり」は野菜を切ること、「ざい」は野菜の「さい」という意味です。

・しょうゆおこわ…しょうゆで色付けしたおこわです。金時豆が入っているのが特徴です。

* 食育活動・行事食 *

- ・七夕メニュー 5日
- ・土用の丑の日 24日
- ・郷土料理（新潟県）30日



- ・かき氷作り 12.26日（うさぎ組）
- ・モロヘイヤちぎり 3.17日（幼児）
- ・ホットケーキ作り 2.16日（幼児）



ホットケーキ作りではエプロン、三角巾、マスクを使用しますので準備をお願いします。

補食予定献立表

日付	補食	日付	補食
1.29 月	混ぜ ごはん	8.22 月	ふりかけ ごはん
2.16.30 火	ゆかり ごはん	9.23 火	混ぜ ごはん
3.17.31 水	混ぜ ごはん	10.24 水	ふりかけ ごはん
4.18 木	ふりかけ ごはん	11.25 木	ゆかり ごはん
5.19 金	混ぜ ごはん	12.26 金	わかめ ごはん
6.20 土	焼き おにぎり	13.27 土	焼き おにぎり