



給食だより



さくら保育園給食室

本格的な夏が始まります。これからの時期は疲れやすく、食欲も落ち気味になり、体調を崩しやすくなります。規則正しい食生活と十分な睡眠を心がけ、元気に夏を乗り切りましょう。また、たくさん汗をかくような日には、熱中症にも注意が必要ですので、こまめに水分補給をしましょう。



★ 7日は七夕(たなばた) ★

七夕には願い事が神様に届くようにと、まっすぐ上へ成長する笹に願い事を書いた短冊を飾ります。また、1年に1度だけ織姫と彦星が天の川を渡って会う事を許される日とも言われています。

保育園では、天の川に見立てた「そうめん」や旬の野菜を使った給食を予定しています。お楽しみに♪



郷土料理～山口県～



岩国寿司 祝いの席に出す料理として、伝統を誇る料理です。れんこんの酢漬けや錦糸卵、でんぶなどを使い木製の寿司枠で押し固めます。

チキンチキンごぼう 一口サイズの鶏の唐揚げと素揚げしたごぼうを甘辛いタレで絡めた料理。家庭料理や学校給食、飲食店のメニューとして提供されています。

けんちょう 豆腐と大根と人参を煮たシンプルな料理で、地域や家庭によって様々な具材を入れることもあるようです。

柏餅 端午の節句の他に田植えやお盆行事の際にも家庭で作り、食されていました。特に手作業で行われていた田植えは重労働であり、「柏餅」が食べられることがひとつの楽しみになっていたそうです。

さくら保育園では、毎日の献立の写真を

X(旧 Twitter)にて公開しています

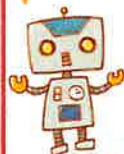
(@Sakura_Hoikuen)



今月の食育活



- ・カップケーキ作り 1日(そら ばら・すみれ)
15日(かぜ ばら・すみれ)
29日(ゆり)
- ・枝豆もぎ 2日(かぜ) 16日(そら)
- ・かき氷作り 3日(たんぽぽ) 17日(かぜ)
31日(そら)
- ・とうもろこしの皮むき 9日(そら)
23日(かぜ)
- ・エンジョイデイ 4日(ゆり)



補食予定献立表

日付	補食	日付	補食
14,28 月	ごましごはん	7 月	ふりかけごはん
1,15,29 火	ゆかりごはん	8,22 火	わかめごはん
2,16,30 水	わかめごはん	9,23 水	ゆかりごはん
3,17,31 木	ふりかけごはん	10,24 木	おかかごはん
4,18 金	おかかごはん	11,25 金	ごましごはん
5,19 土	焼きおにぎり	12,26 土	焼きおにぎり