

給食室

だんだんと暑い日が増えてき、夏の訪れを感じるこの頃です。

子どもたちは暑さに負けずプール遊びやどろんこ遊びに夢中になって楽しんでます😊

一方この時期は涼しい室内とサウナのような屋外との温度差で体調を崩しやすくなります。

また、子どもは大人に比べ汗をかきやすいのでお外遊びはもちろん、

室内遊びでも小まめな水分補給が重要になってきます。

うだる暑さで食欲も低下しがちですが、さっぱり食べやすい酢の物や、トマトやスイカなど身体を内から冷やしながらか美味しく抗酸化物質を摂って今年の夏を乗り切りましょう🔥

行事食予定

7(月) セタメニュー

この日は天の川をイメージして2色のそうめんをお汁に入れた特別なすまし汁です🍜

おやつにはオレンジ、紫、半透明の3色のゼリーがキラキラ綺麗な”セタゼリー”です。

夏の代名詞とも言えるスイカも今年初登場！

みんなのセタの短冊の願いごとがかなうよう心をこめて作ります。

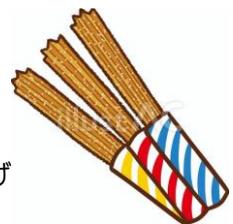
10(木) 誕生会

今月の誕生会メニューはカリッと甘辛い味付けが食欲をそそる”豚肉のかりん揚げ

ツナとごま油の風味が美味しい”人参しりしり風”

具沢山のお味噌汁とごはんです😊

おやつには人気メニューの”チュロス”と夏を感じる”メロン”です😊



豆知識

「セタ伝説」や「織姫と彦星の伝説」など平安時代には既に存在していたとされていますが、

その発祥の地はどこかご存じでしょうか？

発祥の地は意外にもなでしこ保育園のある寝屋川市のすぐ隣である交野市と枚方市と言われています。

現在の交野市と枚方市を繋ぐ川の白い川砂が綺麗に輝くことから天の川に見立て、

桓武天皇が、この地で北極星を祭り、国家の安泰を祈願して狩猟を行っていたのが始まりとされています。

今では当時の美しく輝く川は見る影も無くなってしまった天の川ですが、

こんな身近な場所に夏の一大イベント発祥の地があるというのは少し面白いですね。

これから役立つ野菜の選び方

これからの季節色鮮やかな夏野菜が出回ります。

スーパーに行って「美味しいきゅうりを買いたいけどどれにしようかな…」

と、どれを選ぼうか迷ったことはありませんか？

今回は年中使いたい玉ねぎや、これから美味しくなる夏野菜の見分け方をご紹介します◎

たまねぎ

- 皮がパリッと乾いている
- 硬く締まっている
- ずっしりと重い



じゃがいも

- 皮にハリがあって滑らか
- 硬く締まっている
- 緑がかっていない



にんじん

- 皮にハリがある
- 濃いオレンジ色
- 葉の切り口が小さい
- 先端が丸い



ほうれん草

- 葉先にハリがある
- 茎が太い
- 葉脈が左右対称
- 葉肉が分厚い



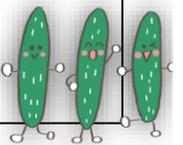
キャベツ

- 鮮やかな緑色
- 紫がかったものも◎
- ずっしりと重い
- ツヤとハリがある



きゅうり

- イボが鋭いトゲトゲ
- 太さが均一
- ハリがある
- 重みがある



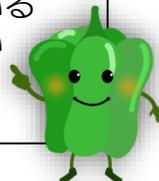
トマト

- 皮にハリがある
- ガクが反っている
- ずっしりと重い
- お尻に星形に放射線状のスジがある



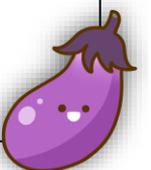
ピーマン

- 皮にツヤがある
- 肩が盛り上がっている
- ヘタの切り口が白い



なす

- ガクのトゲが鋭い
- ツヤがある
- 色が均一
- 重みがある



	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)
3歳未満	471	18.7	16.8	306	1.4	195
3歳以上	562	21.5	18	259	2.1	216

	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
3歳未満	0.3	0.44	22	2.9	1.3
3歳以上	0.36	0.4	29	4	1.7