

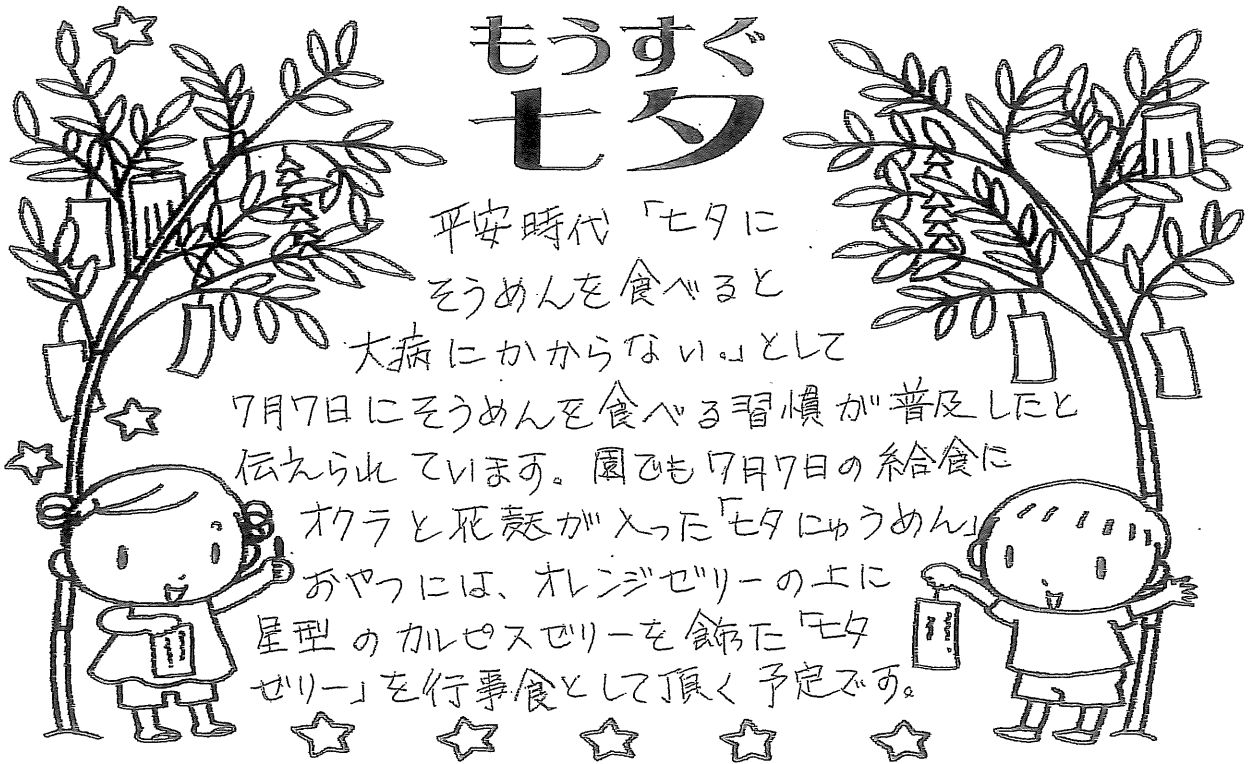
2023. 7. 3.

みょうりんさん

きゅうしょくだより No. 4

じめじめとしたおし暑い季節にも負けず、園では、子どもたちの元気な声が聞こえています。「今日の給食美味しかったですよ。」
「いつもありがとう。」という声や、新メニューを楽しみにしてくる姿に励まされ、給食室も今まで以上に頑張っているといふと心新たにしています。離乳食でも、食べられる食材が増え、形状も小さく爽やかなものから、形の大きなものへと進み、日々の成長に喜びを感じています。

もうすぐ七夕



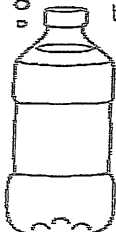
平安時代「七夕に
そうめんを食べると
大病にかからない。」として

7月7日にそうめんを食べる習慣が普及したと伝えられています。園でも7月7日の給食にオクラと花麩が入った「七夕にゅうめん」おやつには、オレンジゼリーの上に星型のカルピスゼリーを飾った「七夕ゼリー」を行事食として頂く予定です。

※梅雨が明けると、いよいよ夏本番です。
熱中症予防のため、こまめに水分補給しましょう。

清涼飲料水のとり過ぎに注意

甘い清涼飲料水を多飲すると、
血糖値が上昇し、さらに喉が渇いてしまう
「パットホル症候群」に陥り、吐き気や
嘔吐の症状を発症することがあります。幼児の水分補給は、水とお茶を中心にすることが良い様です。



オクラのやみつきカラダ

材料(2人分)

- ・オクラ4本
- ・ユーン(缶) 50g
- ・ツナ水煮 50g
- ・塩 小さじ 1/2
- ・㊤ 白すりごま 大さじ1
- ・㊤ マヨネーズ 大さじ2
- ・㊤ しょうゆ 小さじ1

※塩をふり、粗おろしをしたオクラを水で洗い、1分程茹で、ヘタとガクを取って5mm幅の斜め切りにする。全ての材料を㊤の調味料で和える。