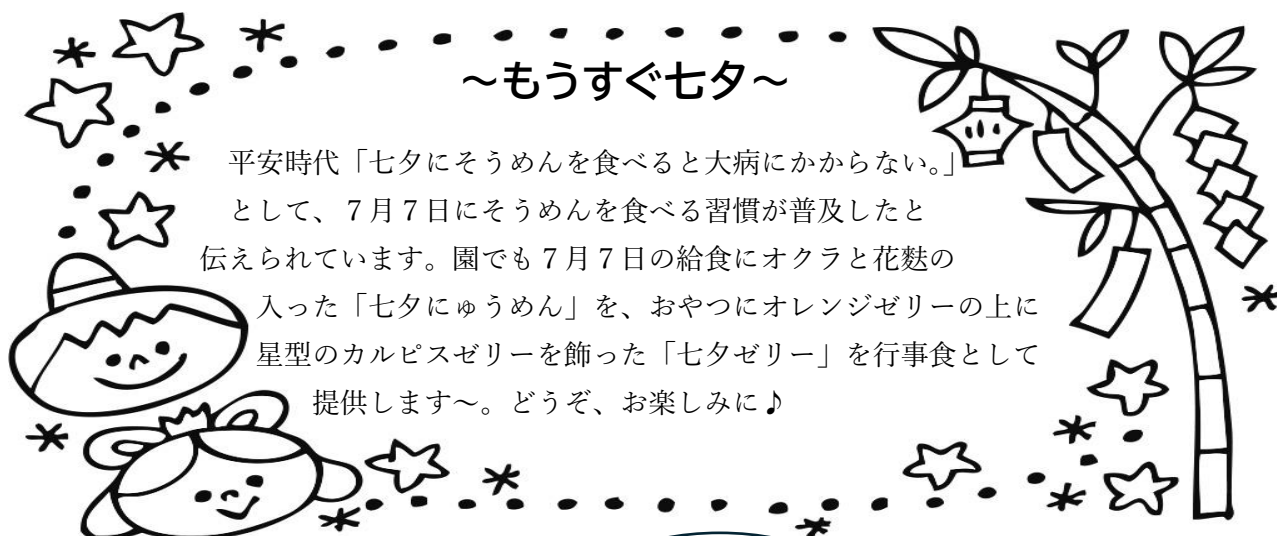


NO.4 みょうりんえん 2025.7.1

じめじめした梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏がやってきます。
今月は水遊びに七夕、夏祭りなど、子ども達が楽しみにしている行事が
続きます。暑さや疲れで体力が落ちないように、栄養たっぷりの給食で
サポートしていきたいと思います。



～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の
入った「七夕にゆうめん」を、おやつに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
提供します～。どうぞ、お楽しみに♪

清涼飲料水の取りすぎに注意！

熱中症予防には、清涼飲料水を飲む
の事も大切なことですが、取り過ぎには
注意が必要です。清涼飲料水には、砂糖
が多く含まれているため、飲み過ぎると
疲労感が増し、食欲も低下します。
幼児の水分補給には、麦茶やほうじ茶、
水分の多い果物もオ
ススメです♪



7/11・25日の給食で提供
します。あっさりしていて、
食べやすく、園でも人気のサラ
ダです♪

さっぱりポテトサラダ

作り方

- ① ジャがいもを適当に切り
茹でて熱いうちに潰す
- ② きゅうりを半月切りにし
て茹でる
- ③ コーンを茹でる
- ④ おからを炒る
- ⑤ 全ての材料を混ぜ、油・
酢・砂糖・食塩を混ぜて出
来上がり

材料・3人分

じゃがいも…3個
きゅう…1本
コーン缶…60g
おから…24g
油…6g
酢…6g
砂糖…6g
食塩…1.2g