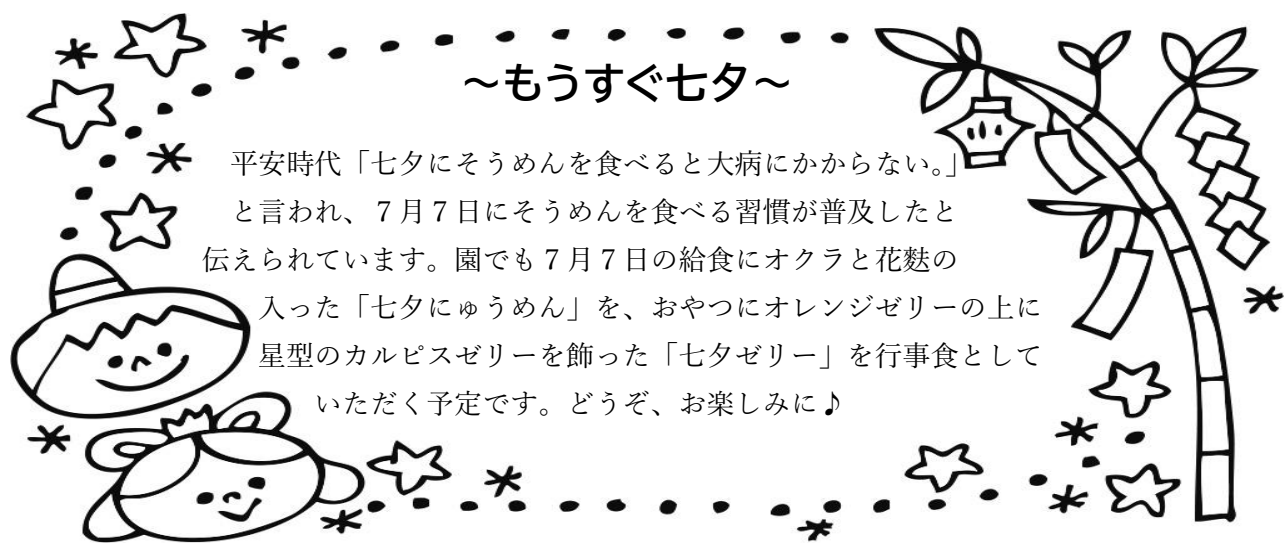


きゅうしょくだより

NO.4 みょうりんえん 2026.7.1

じめじめと鬱陶しい梅雨が明けると、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。」と言われ、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「七夕にゅうめん」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」を行事食としていただく予定です。どうぞ、お楽しみに♪

清涼飲料水の取りすぎに注意！

甘い清涼飲料水を多飲すると、血糖値が上昇し、更にのどが渴いてしまう「ペットボトル症候群」に陥り、吐き気や嘔吐の症状を発症することがあります。幼児の水分補給には、麦茶やほうじ茶、水分の多い果物等が



オススメです♪

【園で人気のおやつをご紹介します】

パリパリピザ (今月は10日と24日の提供です。)

材料 (4人分)

- ・餃子の皮 16枚
- ・ケチャップ 大きじ6
- ・ピザ用チーズ 120g
- ・コーン 80g ・ツナ 80g

作り方

- ①コーンとツナをケチャップで和えて餃子の皮の上のにせる。
- ②その上にピザ用チーズをかけて、オーブントースターでこんがり焼いて出来上がり。