

# 給食だより



医

食

旬

菜

七夕の短冊に願いを書き、祈りを捧げる月『文月』。子どもたちの願いが届きますように。7月のおたよりには、『医食旬菜』という言葉を書きました。この言葉は、旬の野菜を食べることで健康に生きていけますよ、という意味があります。特に夏の野菜は、とても美味しく、見ているだけで、夏らしさを感じ、視覚からも楽しむことができます。暑くなり、水分をたくさん摂らなくてはいけない時、つつい甘いジュースや、スポーツ飲料を飲んだりしていませんか？水分補給は、お茶を飲みましょう。そして、旬の美味しい夏野菜には、水分やミネラルがたくさん入っています。意識して食べることで、体の調子がよくなり、夏バテを予防します。今、園の畑やプランターには、夏の野菜がたくさん育っています。みんなで収穫した野菜を先生が子どもたちの前で、切ったり和えたりして、見せることで、苦手な野菜でも意欲的に食べています。とうもろこしや玉ねぎの皮むきは、手先を使って、とても上手にできるようになりました。紫のきれいなつやつやのなすび、ぶつぶつのゴーヤ、ちょっと苦みのあるピーマン。みんな、栄養満点です。どうぞこの夏たくさんいただいでください。



梅干しの季節がやってきたよ！園庭の梅は、あじさい組さんが梅シロップを作り、サマーデイキャンプの時に美味しくいただきました。食育の取り組みの一つとして、梅干しを作ります。もう少ししたら、赤しそを入れて、天気の良い日に干していきます。

## 林さん！鯛、ありがとうございました！

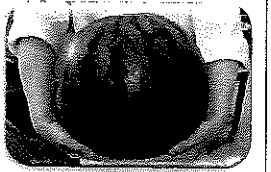
先日、ひまわり組の林さん（さきちゃんのお父さん）から、鯛をいただき、子どもたちの前でさばいてもらいました。とても上手にさばいてくださり、さばき方も教えていただきました。

骨になるまで、上手に食べました。ありがとうございました。



## あじさい組、サマーデイキャンプ楽しかったね！

あじさい組のサマーデイキャンプでは、クッキングで野菜を型抜きしたり、ちぎったり、切ったりして、自分たちが夕食で食べる焼きそばの具を準備しました。夕方から給食室では、子どもたちが準備した野菜などの具を使って、焼きそばを作りました。そして、給食室からはがんばってね、の思いを込めてあじさい組にスイカのフルーツポンチを作りました。とっても大きなスイカが届きました。大人が持っても、びっくりするくらい重いスイカでした。ぶどうのゼリーを手裏剣型にして、スイカのボールの周りに飾りました。わあ～わあ～の声に、とってもうれしい瞬間でした。



## みんなで作った、じゃがいもって美味しいね♪

フレスコ裏の畑では、いろいろな野菜が収穫を待っています。とうもろこし、なす、ピーマン、じゃがいも。梅雨に入る前に、ひまわり組はお当番活動で、じゃがいもの収穫をしました。子どもたちは、大きいお芋が出てくると、ほら～一番大きいやろ！と誇らしげにみんなに見せていましたよ。



今回、先生と子どもたちの会話の中で、「畑でこんなんするの楽しいねん」、「いろんな野菜ができておもしろい！」と話をしているのを聞きました。畑で野菜をつくるのは、楽しいことだけではなく、栽培を通して収穫を経験することで、心が満たされているように感じました。自然に触れることで、たくさんのことを学べる活動だと思います。

## ♪お知らせ♪

★七夕メニューは、そうめんて天の川を見立て、星の形の野菜を散りばめます。おやつは、キラキラゼリーで七夕の涼しい感じを表現します。

★食中毒の関係から、7月、8月はお惣菜販売をお休みいたします。

