



ミモザはまでらこども園 令和8年7月

梅雨明けが待ち遠しい季節となり、いよいよ夏本番を迎えます。子どもたちは汗をかきながらも元気いっぱい過ごしています。熱中症予防のため、こまめな水分補給を心掛け、規則正しい生活とバランスの良い食事で暑い夏を元気に乗り越えましょう。また、暑さで食欲が落ちやすいこの時期は、そうめんや冷やし中華など、食べやすい献立も取り入れています。

園庭で実った桑の実、夕方の戸外遊びの際に子どもたちと収穫し、ジャムやゼリーにして給食やおやつで提供しています。季節の恵みを味わいながら、おいしくいただきました。



7月7日は七夕です



織姫と彦星が年に一度、天の川を渡って会うことができるという言い伝えのある行事です。短冊に願い事を書いたり、笹飾りを楽しんだりしながら、日本の伝統行事に親しみましょう。また、七夕にはそうめんを食べる風習があります。そうめんは、小麦粉を原料として作られる日本の伝統的な麺です。つるつとしたのどごしが特徴で、食欲が落ちやすい時期にもおすすめです★

スイカの豆知識



スイカの約90%は水分でできています。また、汗とともに失われやすいカリウムも含まれているため、夏の水分補給にぴったりです。7月の献立にも取り入れていますので、旬の味を楽しみながらおいしくいただきたいと思えます。

夏野菜をたべよう



夏に旬を迎えるトマト、きゅうり、なす、ピーマンなどの夏野菜には、水分やビタミンが豊富に含まれています。暑さで疲れやすい体を元気にしてくれるため、積極的に取り入れたい食材です。

～ミモザレシピ～

【ひじきと大豆のサラダ】

〇材料

干しひじき(乾)…0.3g

蒸し大豆…10g

きゅうり…15g

人参…5g

ロースハム…5g

白みそ…2g

マヨドレ…4g



〇作り方

具材を混ぜて、調味料を合わせるのみです
マヨドレはマヨネーズでも代用可能です

ひじきには食物繊維や鉄分が、大豆にはタンパク質が含まれています。成長期の子どもたちにうれしい栄養がたっぷりです。



食育だより



6月に入り、私たち調理員が給食の様子を見に行く機会が増え、子どもたちとの関わりも深まっています。以前はきゅうりが苦手だった子も、「先生みてー！」と大きな口を開けて食べる姿を見せてくれるようになりました。苦手な気持ちを持ちながらも挑戦する姿に、子どもたちの成長を感じています。

【食育♪】

〇梅シロップ作り(ねこ組・うさぎ組)

梅シロップ作りでは、梅と砂糖を混ぜる工程を行いました。「おいしくなあれ」とみんなで声をかけながら、完成を楽しみにする様子が見られました。また、完成した梅に「うめちゃん」「あめちゃん」と名前を付け、「あめちゃん」は雨の日に作ったことにちなんで名づけられました。子どもたちなりに理由を考えながら親しみをもって取り組んでいましたよ。

完成したシロップはジュースにして子どもたちと味わう予定です☆



〇橙(だいたい)ぽん酢作り(ぼんだ組・ぞう組・らいおん組)

橙を使ったぽん酢作りを行いました。子ども達は橙を潰す作業に挑戦し、「かたい！」と言いながらも一生懸命取り組んでいました。中には床にトントンと叩きつけながら潰そうとする微笑ましい姿も見られました(*^^*)

らいおん組は、潰した橙の果汁と調味料を混ぜる工程も行いました。話をよく聞きながら、どの調味料を入れるのかを確認し、順番にスムーズに作業を進めることができました。完成したぽん酢は後日、冷やし中華に使用しました♡

また、調理室で橙のジャムも作って、後日おやつのおレンジ蒸しパンにも使用しました♡



7月は、15日に全クラスでとうもろこしの皮むき、16日にうさぎ組でちらし寿司の混ぜご飯作り、17日にぞう・らいおん組でピザ作りを予定しています。

うさぎ組では、ちらし寿司が苦手な子どもが多いため、自分たちで作る楽しさを感じながら、少しでも興味を持って食べてもらえればという思いで取り入れてみました。

ぜひご家庭でも、お子さまと一緒に食べ物について話すきっかけにしてみてください！！