



給食だより

令和8年8月1日
ミモザおおとり保育園

いよいよ夏本番です。毎日暑い日が続きますが、子どもたちは元気いっぱい過ごしてくれています。

8月の給食では、旬の野菜のきゅうりやトマト、なす、とうもろこしなど、いろいろな夏野菜がたくさん登場します。夏野菜は水分をたくさん含んでいて、ほてった身体を冷やし、夏バテを予防してくれる効果があります。暑い夏を元気に乗り切るために、アイスやジュースだけでなく様々な食材をバランス良くしっかり食べて、体調に気を付けながら過ごしましょう。



7月の食育

とうもろこしの皮むき

21.22日にとうもろこしの皮むき体験をしました。
何枚も重なった皮を1枚ずつ夢中でむき、「黄色が見えてきた!」「できた!」と嬉しそうな笑顔が見られました。



梅干しの土用干し

23日に梅干しの土用干し体験をしました。
これまで漬けてきた梅を一つずつ丁寧に並べ、「早く食べたい!」と完成を楽しみにする子どもたちの姿が見られました。



すいかゼリーづくり

すいかゼリーに使用するすいかの実をくり抜く体験をしました。大きなすいかに興味津々で「いっぱい取れたよ!」と楽しんでいる様子で、自分たちで準備したすいかゼリーを楽しみにしていました。



今月の旬の食材

トマト・・・4.25.28日 きゅうり・・・4.5.7.17.18.20.21日 ピーマン・・・6.7.17.24.28日 オクラ・・・6.24日
パプリカ・・・7.24日 ブックリーニ・・・7.17.25.28日 なす・・・17.25.28日 とうもろこし・・・5.18日 冬瓜・・・20日
白瓜・・・5日 スイカ・・・21日