

給食室だより



2026.7.1
経堂保育園

これから梅雨が明けると、夏本番を迎えます。今年も厳しい暑さが続くことが予想されますが、「オクラ」や「すいか」など旬の食材を使った給食で、元気に過ごせる身体づくりを支えて参ります。こまめな水分補給と食べやすく栄養価の高い食材、献立を工夫しながら、暑さによる食欲低下や汗をかくことでの水分不足に気をつけ、体調を整えていきましょう。

たなばた

七夕は、昔、中国から日本に伝わった星まつりです。天の川を挟んで向かい合っている、ひこ星と織姫という男女の星が、一年に一度、7月7日に会えるという言い伝えから始まったお祭りです。
みなさま、今年は星に、どのような願いをかけますか…

夏！食事で元気なからだづくり

夏バテ知らずの体を作れる栄養素

・たんぱく質
卵・肉・魚・大豆・牛乳
・ビタミンB1
豚肉・レバー・枝豆・豆腐
・ビタミンC
野菜・果物
・ミネラル

食欲の出る味付

・にんにく
・生姜
・カレー粉
・レモン
・梅

園庭の植物たちは、太陽の光と雨、虫たちの訪れを受けながら、開花や実りで私たちに四季の移り変わりを伝え、楽しませてくれます。
いちご、ゆすらうめ、ジュンベリーを存分に味わった春が過ぎ、これからは、きゅうり、ピーマン、トマトなどの夏野菜の収穫と、朝顔、ひまわりなどの開花が待ち遠しいです。



お誕生日会食

7月15日(水)

★メニュー★

- ・ごはん
- ・鶏肉とじゃがいもの甘辛炒め
- ・切干とオクラのサラダ
- ・みそ汁

* 今月の果物は「オレンジ」です。



土用の丑の日

「うなぎ」

土用の丑の日には「暑い時期を乗り越える」という意味でうなぎを食べる習慣があります。うなぎには、ビタミンAやビタミンB群が豊富に含まれているので、スタミナをつけることによる夏バテ防止効果だけではなく、のどや鼻の粘膜を健康に保つ働きがあります。
なかなか治りにくい夏風邪の予防にもなります。

