



# 給食だより



# 7月



令和6年7月号  
応其こども園

梅雨明けが待ちどおしい時期です。季節の移りが早くなり、体調管理が難しく、体調を崩してしまう人も多いのではないのでしょうか。朝昼晩きっちりと、炭水化物、タンパク質、ビタミン、ミネラルと、バランスのいい食事と睡眠をとるように心がけましょう。水分補給も忘れずに、体調が良くないと感じた時は、休養を取るようにしましょう。暑い夏に向かって、楽しい夏にするために、今から準備しておきたいですね。



## 楽しみいっぱいの菜園

夏野菜には、キュウリ、ナス、トマト、ピーマンなどたくさんの種類があります。夏バテ防止に役立つ野菜が多いのも特徴です。夏野菜は栽培期間が短く、庭やプランターなどでも手軽に作れます。園でも、カボチャ、キュウリ、スイカ、たくさんの栽培が始まっています。自分たちで苗を植え、毎日水をあげて育てた野菜の味は、格別なおいしさです。夏の日差しをいっぱい受けた、野菜の収穫がとても楽しみです。



## 高温多湿・食中毒に気を付けましょう

### 付けない・増やさない・やっつけ

- しっかりと加熱し、調理後はなるべく早く食べましょう。  
食べない時は粗熱をとって、冷蔵又は、冷凍で保存します。
- 買い物後、肉汁、魚汁が他の食品に付かないように気を付けて保存し、冷蔵、冷凍庫内を清潔にしましょう。
- こまめに石鹸で、手を洗うようにしましょう。

## 7月の献立から



園では、七夕ランチを予定しています。いつもとは少し違う、ちらし寿司です。鶏肉、ごぼう、夏野菜のきゅうりが入っています。人参で型取りした星形の彦星と織り姫を飾ります。

### 1人分

鶏肉	40g
ごぼう	20g
人参	20g
いんげん	6g
胡瓜	20g
高野豆腐	6g
ごま	適量

- ① 鶏肉、ごぼう、人参、高野豆腐を砂糖と醤油で炊いて、味付けします。
- ② 酢飯に炊いておいた具材と、茹でておいたいんげん、胡瓜、ごまを混ぜ合わせましょう。
- ③ 錦糸卵、人参で好きな型抜きをして、素敵な七夕のちらし寿司を飾って作ってみませんか

