

給食だより

さんい保育園清澄白河

2025年7月

梅雨のじめとした天気が減り、太陽の光がまぶしく感じる、本格的な夏がやってきました。日が長くなった分、外で遊ぶ時間が増えると、暑さや水分不足による熱中症も心配されます。元気な体を維持するためにも、早寝早起き、バランスの良い食事と適度な水分を毎日心がけるようにしましょう。



7月7日は七夕です



★夏の夜空に織姫と彦星が見えます★

七夕のお話は中国の「七夕伝説」がルーツと言われています。「夏の大三角形」と呼ばれる3つの大きく輝く星。こと座のベガが織姫、わし座のアルタイルが彦星、はくちょう座のデネブが二人を運ぶカササギとされています。都心で天の川はなかなか見ることはできませんが、「夏の大三角形」を見るだけでも、七夕のお話が頭に浮かんでくるのではないのでしょうか。

7月4日(金)に七夕メニューを提供します！



- ・七夕ピラフ
- ・短冊サラダ
- ・天の川スープ
- ・すいか

※おやつは「七夕フルーツポンチ」です



今年も熱中症にご注意



気温と湿度が上がり始め、熱中症が気になる季節になりました。子どもは自分の体の変化をうまく伝えることが難しいため、気が付けばかなり進行した状態になることもあります。周囲の大人がしっかり様子を確認するようにしましょう。

＜こんな症状が出たら要注意！＞初期の症状

- ・めまい ・たちくらみ ・顔が赤くなる
- ・大量の汗をかく ・筋肉痛 ・こむらがえり
- ・吐き気 ・手足のしびれ ・だるさを訴える

汗が出なくなった状態はさらに進行した状態です。早めに病院へかかりましょう。

食育の風景



今月は幼児3クラスがそれぞれクッキングを行いました。どのクラスも笑顔にあふれた時間となりました。

バターづくり(ひつじ組) 6月4日

ひつじ組さんにとっては初めてのクッキング。みんなウキウキしながら、ちゃんと先生の話を聞いて席にいました。生クリームを容器に入れて力強く振る工程では、大人の先生たちも参加。「せんせいがんばれー！」と、たくさんの声援の下、クリームがバターに変身！おやつにシュガートーストとして食べ、初めてのクッキングは大成功に終わりました！

ドレッシングづくり(ろば組) 6月13日

ろば組さんは、フレンチドレッシングを作りました。砂糖・酢・塩・油をボールに入れると、あちこちから「酸っぱい匂いがする」と声が。お友だちと交代で、丁寧に調味料を混ぜてくれました。作ったドレッシングは給食の時間、野菜と合わせて食べました。皆で力を合わせて作ったドレッシングをかけたサラダ。普段は野菜が苦手な子も「これなら食べられる」とパクパク食べていました。

あじさいゼリーづくり(はと組) 6月11日

クッキングは何度も経験し、お手の物のはと組さん。。ぶどう味のゼリー液をお玉ですくって、身長にカップに注ぎ入れました。しばらくすると、ゼリー液が少しづつ固まり始め驚きと喜びの音が。

おやつの中には、しっかり固まったぶどうゼリーの上に、白いカルピスゼリーをトッピング。2色の色合いを楽しみながらおいしくいただきました。

来月の食育

7月10日に幼児3クラス合同の「カレーライスパーティー」を行います。進級して初めての合同クッキングです。今から楽しみです！

