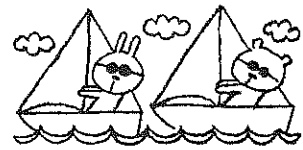


8月 給食だより



2025年7月31日 ひまわりやすにしこども園

夏は体力の落ちる時期です。睡眠・食事・適度な運動、日頃からの生活リズムがより大切になってきます。早めに就寝して疲れを取り、夏の野菜などの入った食事をしっかりとって、暑い夏を元気に過ごしましょう。



～旬の食材を選んで食べよう～

流通の発展などにより、野菜や魚の「旬」の時期が忘れられ、一年中いつでも、すぐに食べられるようになりました。

しかし、こういった状況は食生活を豊かにしている反面、季節感をなくし、味わう感覚を鈍くしてしまいます。園では、なるべく「旬」の献立をたてています。お家でも「旬」を味わっていきましょう。

すみれ組 皮むき

おやつのとうもろこしの皮むきをしました。様子を見に行くと真剣な表情で一生懸命とうもろこしをむいていました。「むけたよ」「みてみて～むけたよ」ととても可愛らしい活動でした。

ゆり組 えだまめのさや切り

はさみでえだまめのさや切りをしました。手を切らないように用心しながらえだまめを1つずつ切っていました。さすが年長さん！



りっちゃんのサラダを紹介します

～材料～ (5人分)	
	ハム・・・3枚(千切り)
	きやべつ・・・100g(千切り)
	きゅうり・・・1本(小口切り)
	コーン・・・25g
	にんじん・・・小さめ半分(千切り)
	トマト・・・1個(角切り)
	かつおぶし・・・5g
	きざみ塩昆布・・・少々
	☆お酢・・・大さじ2
	☆砂糖・・・小さじ2
	☆サラダ油・・・大さじ2
	☆塩・・・少々

～作り方～

- ① 野菜を切りさつと茹で、水にさらし、しっかり水分を切っておく。
- ② ☆の調味料を合わせ、ドレッシングを作る。
- ③ 全ての材料を混ぜたら完成！！



材料をしっかり混ぜよう

ポイント！