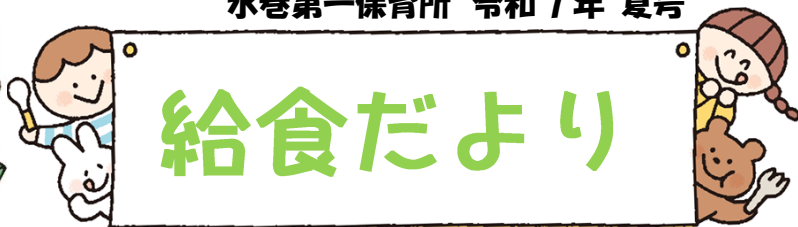




水巻第一保育所 令和7年 夏号



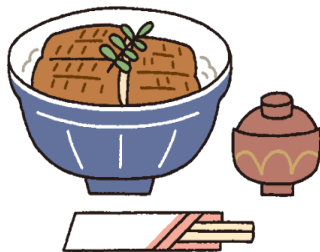
給食だより

梅雨が例年より早く明け夏本番の到来です！
暑い夏は食欲も体力も落ちてしまいがちです。そんな中
七夕や土用の丑の日など行事食を楽しんだり、園庭で
育てて実った栄養満点の夏野菜を食べたりしながら、
日々を元気に過ごしていきたいですね。

夏の土用に「う」のつく食べ物を！

土用は、立春・立夏・立秋・立冬の前の約18日間のことで、
夏の土用の丑(うし)の日にはウナギを食べるという風習が
あります。昔から体調を崩しやすい時季の滋養強壮として、
ウナギが食されてきました。また「う」のつく食べ物を食べる
ことで、無病息災を願う風習もあります。

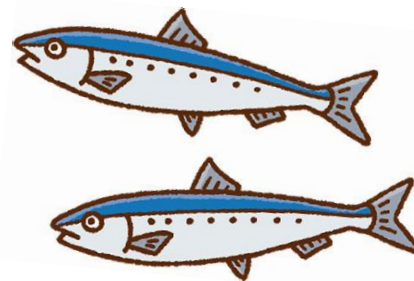
今年の夏の土用の丑の日は、7月19日と7月31日です。
給食でも「うどん」や「梅」「きゅうり(瓜)」を使った献立を
入れたり、ウナギのように
イワシをかば焼き風に調理します。
どちらの日にもしっかり栄養を
つけて、これから暑い夏を乗り
切りましょう！



旬の食材

イワシ

日本ではマイワシが初夏から
秋にかけて、カタクチイワシが
夏に漁獲量が多くなります。
栄養価が高い青魚ですが小骨が
多いので、頭と腹わた・ヒレを
取って手開きして身を細かくし、
つみれなどにすると、子どもも
食べやすくなるでしょう。



野菜の再生にチャレンジ！

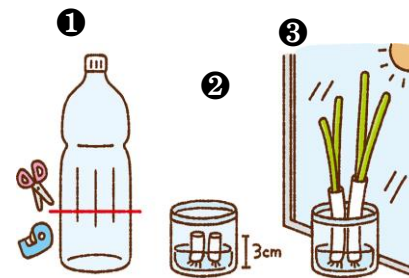
ねぎ

準備するもの

- 残ったねぎの根元(根元から3cm程度)
- ペットボトル(500mL) ・はさみ
- セロハンテープ

育て方

- ① ペットボトルをカットし、切り口をセロハンテープで保護する。
- ② ①の容器に水を入れ、ねぎの根元を1cmほど水に浸ける。
- ③ 日当たりのよい場所に置く。



*水のとり替えは、1日1回。伸びてきたら
根元を残して使う分だけ切ると、くり返し
収穫できます。