



日差しの強い、暑い夏の到来です。熱中症対策には朝食を食べることが効果的です。朝食を食べることで水分や塩分も一緒に摂取することができ、体温を下げる効果のある汗も出やすくなります。食欲が落ちるこの時季こそ、意識して朝食を食べるようにしましょう。

☆みずみずしい果物を食べよう！！

○すいか…夏の代名詞ともいえるすいかです。冷やすと甘みが増します。買うときは、色つやが良く、シマがはっきりしているもの、切ってあるものは、種が黒いものを選ぶのがコツです。保育園では、8日（木）の給食にすいか・バナナ・みかん缶の「フルーツ和え」を提供します。筑後地区には月遅れの七夕（8月7日ころ）に小学1年生がいる家庭に「七夕すいか」を贈る風習があります。七夕すいかは小学1年生と同じくらいの15～20キロの重さがあるという巨大なツルつきすいかです。「すいかのように丸々と、ツルのように伸び伸びと育て」との願いが込められています。

○なし…なしの独特のしゃきしゃき感は石細胞（せきさいぼう）によるものです。石細胞には食物繊維の一種も含まれているので便通改善が期待できます。買うときは、果実が大きめで比較的重くてかたいもの、じくが新鮮なものを選びましょう。福岡県は全国有数のなしの生産地です。特にうきは市や八女市などで栽培が盛んに行われています。令和3年には福岡県オリジナルの新品種「玉水」が誕生しています。その他にも「幸水」「豊水」「あきづき」「荒尾なし」など様々な品種があります。それぞれに食感や甘さなどの味わいが異なります。

☆7月19日（金）きく組「夕涼み会」

7月19日（金）きく組は「夕涼み会」があり、夕食を園で食べました。子どもたちに夕食で食べたい料理のアンケートを取り、献立を作成しました。献立は「カレーライスの目玉焼きのせ・からあげ・フライドポテト・ポテトサラダ・スパゲティナポリタン・コンソメスープ・ウインナー」です。おかわりには「ピザ・のり巻きおにぎり・のり天・おくらのおかか和え・なすびのマヨネーズかけ・すいか・デラウェア・ハウスみかん」を準備しました。子どもたちは夕食を見て、「おいしそう！！これは僕、私がつけてきた野菜だよ！」とニコニコ笑顔で教えてくれました。保護者の皆様には人参や、じゃが芋、玉ねぎなどの野菜類や果物類、のり、ジュースなどたくさんの差し入れをいただき、ありがとうございました。なお、夕涼み会だけでは消費しきれなかった野菜類などは、日々の給食に活用させていただきました。（下の写真が夕涼み会の写真です）



日(曜日)	お 給 食	お や つ
1(木)	コーンフレークチキン・きゅうりとわかめの酢の物・豆乳スープ	マドレーヌ
2(金)	白身魚のクリームコーン焼き・ポテトサラダ・すまし汁	さくさくクッキー
3(土)	焼きそば・粉ふき芋・ブロッコリー塩昆布和え・フルーツ	おかし
○5(月)	ししゃものフライ・ツナサラダ・洋風かきたま汁	ぶどうゼリー
○6(火)	麻婆豆腐・ビーフンサラダ・チーズ	フルーツ
○7(水)	豚丼・のり和え・みそ汁	ジャムサンド
8(木)	厚揚げと野菜の中華風・スパゲティサラダ・フルーツ和え	かみなり揚げ
9(金)	いわしバーグ・ひじきのマリネ・中華風コーンスープ	チョコチップクッキー
10(土)	肉うどん・里芋のごま煮・フルーツ	おかし
12(月)	振替休日	
○13(火)	カレーライス・ブロッコリー・カラフルスープ	クロワッサン
14(水)	そうめん・ウインナー・ほうれん草のいそ和え・フルーツ	おかし
15(木)	焼き魚・里芋の煮つけ・千切りスープ	クロワッサン
16(金)	ジャーマンオムレツ・もやしのごま和え・野菜スープ	きなこサンド
17(土)	パン・牛乳・豚肉とじゃが芋の炒め・コンソメスープ・フルーツ	おかし
19(月)	魚のピカタ・マカロニサラダ・切干大根スープ	コーンマヨパン
20(火)	高野豆腐の含め煮・カミカミサラダ・フルーツ	ピザ風トースト
21(水)	さばのみそ煮・人参サラダ・もずくスープ	フルーツ
○22(木)	チャプチェ・ひじきの酢の物・わかめスープ	豆乳ココアプリン
23(金)	ユーリンチー・れんこんサラダ・じゃが芋のみそ汁	クリームチーズパウンドケーキ
24(土)	みそラーメン・かぼちゃの甘煮・フルーツ	おかし
26(月)	煮魚・コーンとみかんのサラダ・ニラ玉スープ	フルーツ
27(火)	かぼちゃとチーズの重ね煮・おかか和え・ミニゼリー	棒アイス
28(水)	千草焼き・昆布和え・汁ビーフン	おからクッキー
29(木)	焼き魚・和風和え・冬瓜のみそ汁	ラスク
30(金)	じゃが芋のカレー炒め・ねばねば納豆・たまねぎスープ	かみなり揚げ
31(土)	わかめうどん・魚のパセリマヨネーズ・フルーツ	おかし

★3時のおやつ時の飲み物は牛乳・お茶です。
★都合により献立が変更する場合があります。

○の付いている日はスプーンをお願いします。