



7月 給食だより

令和7年7月1日 南通りすこやか保育園

暑さが厳しい季節になりました。水分補給をしっかりと熱中症や脱水に気を付けていきましょう。
また、ごはんもモリモリ食べて暑さに負けないように体力をつけていきましょう！



★7月7日は「七夕」です★

七夕にそうめんを食べる由来は、
中国で食べられていた
「さくべい」という小麦粉と米粉を練り縄のように
細長くねじった料理からきています。
中国では7月7日の七夕に無病息災を
祈願してさくべいを食べる習慣があり、
それが日本に伝わり
同じく小麦粉で作られるそうめんが
食べられるようになったと言われています。
給食では「そうめん汁」「短冊風サラダ」
「七夕ゼリー」を提供する予定です！



★以上児クッキング★

○クッキングの前に「3色食品群」の食育を行いました！
当日の給食に使われている食材や各色ごとの
代表的な食材を使ってゲームで楽しみながら
お勉強をしました！

- 赤 肉や血のもとになる
- 緑 ケガや風邪から身体を守る
- 黄 元気いっぱい遊ぶためのエネルギーになる

○クッキングでは「3色チュモッパ」を作りました😊
自分たちで具材とご飯を混ぜて、ラップでにぎにぎ
おにぎりのように丸めました。
給食でみんなモリモリ食べました♪

1. 鮭フレーク・さくらでんぶ
2. ごま・わかめ
3. ツナマヨコーン



★夏に食べたいお野菜★

○アスパラガス

グリーンアスパラガスは、ビタミンC、ビタミンE、ビタミンB類
カロテンが豊富な緑黄色野菜です。
疲労回復や体力増強に効果のあるアミノ酸「アスパラギン酸」
が多く含まれています。
長いまま少なめのお湯に入れて数十秒蒸すことで栄養素の
流出を減らすことができ、美味しく食べられます！

○とうもろこし

糖や炭水化物が多く、野菜の中では高エネルギーな食材です。
腸を綺麗にする効果のあるセルロースが多く、食物繊維の
宝庫と言われています。
水溶性のビタミンが多いので、電子レンジで加熱するのが
おすすめです。

○トマト

うまみ成分のグルタミン酸や、ビタミンCや
カリウム、疲労回復効果が期待されるクエン酸も
含まれています！
また、赤い色の「リコピン」はカロテノイド
という色素成分の一種で、がんや老化を
予防する抗酸化作用があります。
リコピンの吸収率は生よりもペースト状などに
加熱加工された加工品の方が高く、
油脂類と一緒に摂ると吸収率が上がります。

夏野菜は水分量も多いので
ごはんの時だけでなく
おやつに食べるのもいいですね♪

