

食育だより 7月

令和8年度 なごみん尾西園

そうめんや冷やし中華がおいしい季節になりました。単品でもおいしい麺類ですが、栄養バランスが偏りがちになります。夏バテ予防のためにも副菜や具材などを工夫して、栄養バランスに気をつけましょう。



七夕 7月7日は七夕です。この日に食べる「そうめん」のルーツは、中国から伝わった「**索餅（さくべい）**」という小麦粉のお菓子だといわれています。無病息災を願って食べられていた索餅が、時代を経て、天の川に見立てた「そうめん」へと変化しました。お星さまを飾った食事で、素敵な夜を過ごしましょう。



給食 おすすめレシピ

ピザトースト

ケチャップ味で子どもたちに大人気です☆

材料 3人分

- 食パン 3枚
- ★ローソム 15g
- ★ピーマン 15g
- ★コーン 15g
- スライスチーズ 10g
- ケチャップ 適量

1. 食パンにケチャップを塗り、4等分に切る。
2. 小さく切ってボイルした★を食パンに乗せて、4等分にしたスライスチーズを乗せる。
3. 200℃に予熱したオーブンで5分程度焼く。チーズが溶けたらOK。



6月 食育教室の様子

「牛乳」について



牛乳はどのようにみんなの手元に届くのかをお話しました。

タンクローリーのイラストを見せてこれは何の車かを聞くと、「タンクローリー！」と元気よく答えてくれました。



ぶにぶに
してるね～



プラダンで作成した牛を使って、模擬乳搾り体験も行いました。

本物そつくりの感触に興味を示しながら、みんな嬉しそうに握って、乳搾りを楽しんでいました。



おいしいねえ

栄養士の取り組み

一人ひとりに合わせた対応が必要なお子さんが増えていることから、お子さんに合ったおやつを安心して提供できるよう、おやつに名前プレートをつける取り組みを始めました。提供前の確認がしやすくなり、よりスムーズに提供できるようになっています。職員からも「分かりやすくなった」と、安全で安心な食事支援につながっています。これからも個々の状態に合わせた支援を行います。



天の川をイメージした
すまし汁を予定しています☆

行事食のお知らせ
7/7 日