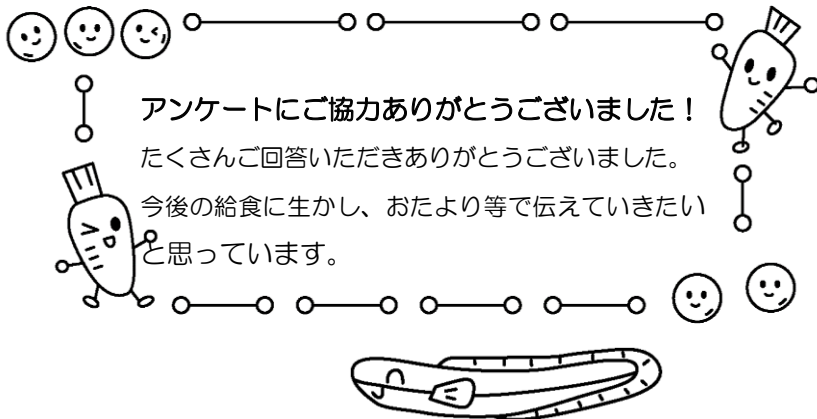




2017年7月  
上北沢こぐま保育園  
給食室からのお知らせです。

つゆらしい天気が続く今日この頃です。先日7月に入ると真夏のような天気が続くと天気予報で言っていました。季節の変わり目は体調を崩しやすいのでバランスの良い食事を心がけて体調管理もしっかりとしていきたいものです。

給食には夏野菜がどんどん登場してきます。旬の野菜は栄養価が高く、また夏の野菜はほてった身体から熱を逃がしてくれる作用があります。ぜひご家庭でも取り入れてみてくださいね。



アンケートにご協力ありがとうございました！  
たくさんご回答いただきありがとうございました。  
今後の給食に生かし、おたより等で伝えていきたい  
と思っています。

誕生会（さくらんぼショートケーキ（乳児はミカンショートケーキ）・デラウエア）  
さくらんぼが乗ったみた見た目もかわいらしいケーキに仕上がりました。子供たちはクリームたっぷりのケーキに慣れてきたこともあってか、上手にお口に運んでいました。さくらんぼの種も上手に出していましたよ。

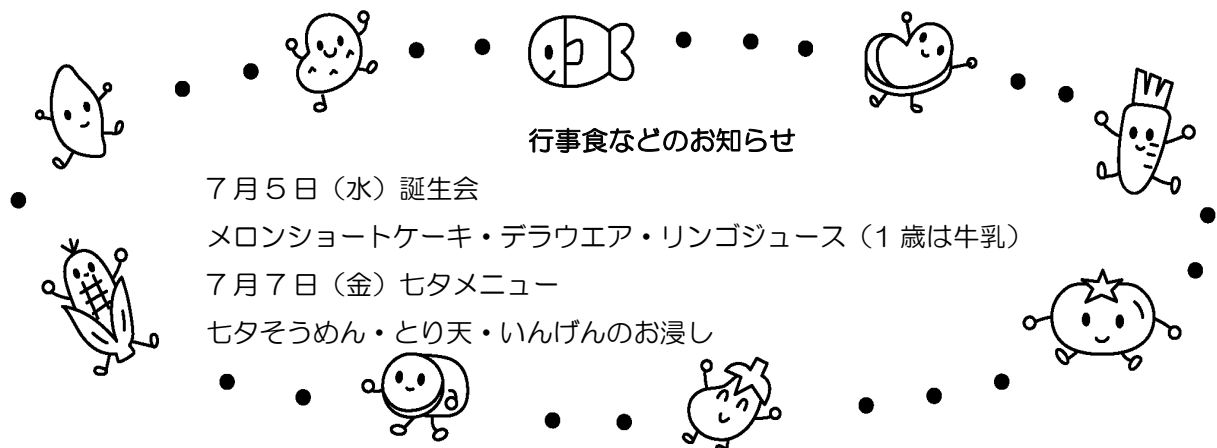
7月25日（火）は土用の丑の日

「丑の日に『う』の付くものを食べると夏負けしない」といういわれから土用の丑の日にはウナギを食べる習慣があります。ウナギにはビタミン類がたくさん含まれているので夏バテ予防にぴったりです。ぜひご家庭で食べてみてくださいね！！



☆7月7日は七夕です☆

七夕の行事食はそうめんです。意外と知られていませんが、昔から七夕にはそうめんが食べられていました。天の川や織姫の織り糸に見立てられているともいわれています。



行事食などのお知らせ

7月5日（水）誕生会

メロンショートケーキ・デラウエア・リンゴジュース（1歳は牛乳）

7月7日（金）七夕メニュー

七夕そうめん・とり天・いんげんのお浸し