

# 給食だより

文殊乳児保育園  
令和8年度7月号

梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏が始まります。暑くなると、水分補給に冷たい飲み物を飲んでしまいがちですが、冷たい飲み物を摂りすぎると消化不良や食欲不振の原因になります。少し冷やした麦茶や水分の多い果物を摂り、暑さを乗り切りましょう。

## たなばた

7月7日は七夕。織姫と彦星が天の川を渡って1年に一度出会える日です。七夕には、色とりどりの短冊に願いを書いて笹に飾る習慣があります。そして晴れた夜空には、たくさんの星が集まってできた天の川を見ることができます。ご家庭でも夜空を見上げて、星探しを楽しんでみてください。

今年も保育園では、子どもたちが願い事を書いた短冊を飾る予定です。

## 誕生会メニュー (7日)

- ★わかめごはん
- ★鶏肉のオレンジ焼き
- ★磯和え
- ★七夕そうめん汁
- ★果物  
《おやつ》
- ★アイスクリーム

## お弁当作りで注意するポイント

気温や湿度が高くなる時期ですので、安全におしく食べられるよう、お弁当作りの際は以下の点にご注意ください。

- ① 水分が多いと細菌が増えやすくなるのでおかずの汁気はよく切る
- ② 冷ました食品をつめる
- ③ つめるときは、食材を直接触らない

## お弁当の食材について

ミニトマト、巨峰、さくらんぼは誤嚥しやすい食材になっているので、特にひよこ、りす、うさぎ組は2~4等分に切ってお弁当に入れていただくようお願いします。

## お弁当の日

31日(金曜日)  
夏祭り

夏野菜の収穫が少しずつ始まっています。きゅうりの浅漬けやピーマンの炒め物などを行っています。収穫した野菜はその都度収穫してきたクラスに提供していきたいと思っています。

