



R7.7.25 (金)  
こども園 いしはら  
給食室 No.238

# いっただきまーす！！

毎日暑い日が続いていますね。子ども達は体温が高く、汗っかきで、体も小さいので地面からの熱を受けやすくなります。汗をかいたまま遊びに夢中になっていると、脱水症状を起こす原因にもなってしまうので、適切な水分補給を心がけましょう。

子ども達は大人より水分を必要とします。嗜好品である糖分の多い清涼飲料水やスポーツドリンクなどではなく、麦茶や白湯など糖分のないものにしましょう。

**7月のお楽しみメニュー！！**

**「七夕」**

**～給食～**

- ★ごはん
- ★星バーグ
- ★サラスパサラダ
- ★コンソメスープ

**～おやつ～**

★餃子の皮ピザ

7月7日は『七夕』ですね！！給食には”星バーグ”と”星型人参”と”オクラ”を使い、おやつには星型のピザ”でお星さまいっぱいの献立にしました。



## 梅シロップを作りました！！

毎年この時期になると『梅シロップ』を作ります。出来上がった梅シロップは梅ジュースにして飲み、梅はジャムにしてパンやクラッカーと一緒に食べたりします。

梅シロップは糖分がかなり高いので、好みの濃さで作れます。飲み過ぎには注意してください。園では薄めの梅ジュースにしています。



梅シロップには「青梅」を使いますが、未熟な果実や種の中心部分には毒成分があります。梅干しや梅酒・シロップなど加工・熟成をしてから食べるようしてください。



ひまわり組さんがお手伝いをしてくれています。ヘタを取って氷砂糖と一緒に瓶に入れてていきます。氷砂糖を使うと、ゆっくり溶けることで果実のエキスをじっくり引き出してくれるそうです。



梅シロップは、夏場の疲労回復や食欲不振、熱中症対策に効果的です。クエン酸が豊富で、疲労物質である乳酸の分解を助け、食欲を増進させ、ミネラル補給にも役立ちます。

5日目



15日目



25日目



0日目



10日目



20日目



30日目

