



モグモグだより

至誠会保育園
平成28年 7月26日 発行
栄養士 河野

夏本番です

ジメジメとした梅雨もなかなか明けず梅雨明けが待ち遠しいですね。
保育園では毎日、元気に遊ぶ子どもたちの声が響き渡っていて、毎日パワーをもらっています。
年々、気温が上昇してクーラーで冷やしすぎてしまったり、冷たい食べ物ばかり口にするこ
が多くなってしまいかもしれませんが、この暑さに負けないように、子どもたちだけでなく、
私たち職員もしっかり体調管理をしていきたいです。室内でも熱中症にかかることがあるので、
こまめに水分補給をし、しっかりと食事と睡眠をとって、元気に楽しく夏を過ごしたいですね。

もぐもぐアルバム ひまわり組（5歳児）6月14日（火）

翌日のおやつきのこパグティに入れる椎茸の軸とりをしました。
椎茸だけではなくえのきや舞茸、きくらげなどの話をしたりきのこがどのように育つのかを
話すと興味津々に聞いていました。きのこの種類を聞くと元気に答えていました。
その後は椎茸の軸をとる手伝いをしてもらいましたが「先生とれたよ～」と嬉しそうにいつてい
たり「楽しいね」と言いながら次から次へと行っていました。

「しいたけのにお
いがする!!」



「上手にとれたよ!!」



「いろいろな種類
のきのこがあるね」



☆七夕メニュー☆

7月7日(木)の給食は七夕メニューでした。『七夕ちらし寿司』は星型にくり抜いた人参を散らし
ました。

おやつ『七夕フルーツポンチ』は飾り切りしたすいかの器にフルーツポンチをいれ 3 歳児から 5 歳
児クラスの部屋に持っていき七夕の話をしました。

子供たちの様子を見に行くと「すごーい」と子どもたちはとても喜んでいました。
来年も子どもたちに喜ばれて、沢山おかわりしてもらえるメニューにしたいと思います。



フルーツポンチ
美味しいね



☆おやつ☆
すいかのフルーツポンチ



すいかの器だあ

食材 椎茸



椎茸にはビタミンB群が多く、豊富に含まれるエルゴステロールは
日にあたると、骨の形成に欠かせないビタミンDに変化します。また
血中コレステロールを低下させるエリタデニン、免疫細胞を活性化さ
せるといわれるβ-グルカン的一种レンチナンが含まれています。う
まみ成分であるグアニル酸は、加熱すると増加し、香りとうまみがア
ップします。椎茸はひき肉との相性がよく椎茸のビタミンB群が、ひ
き肉の栄養素の代謝をたすけるので、しょうまいなどの中華料理に適
しています。

※もぐもぐだよりは4月・7月・10月・1月の25日前後に発行する予定です。