



7月 きゅうしょくだより



令和8年7月
新所沢保育園

梅雨真ただ中、蒸し暑い日が続きますね。気温も湿度も高い日が多くなってきました。梅雨の合間の晴れて暑い日や湿度に体が慣れていないこの時期は、疲れやすく体調を崩す場合もあります。食事や睡眠をとり、生活リズムを整えてこまめな水分補給を心がけましょう。

七夕(たなばた)とは？



七夕は、『桃の節句』、『端午の節句』などの五節句(奇数が重なる日)のひとつで、主に7月7日に行う行事です。

7月7日の夜に、笹の葉に願いごとを書いた短冊を吊るして星に祈る「七夕」。牽牛(ひこぼし)と織女(おりひめ)の伝説が有名ですが、もともとは古くからの日本の神事である「棚機(たなばた)」と、中国から伝来した「乞巧奠(きっこうでん)」という行事が結びついたものといわれています。

無病息災を願ってそうめんを食べることや、身の回りを清潔に保つことも大切にされていたそうです。

保育園では、今年は七夕の行事食として、『七夕冷やし中華』を作ります。

7月の献立より

【七夕冷やし中華】

(材料：大人2人、幼児2人分)

中華麺	500g
鶏肉	100g
かまぼこ(星型)	50g
人参	40g
もやし	50g
きゅうり	25
オクラ	25g
酒	5 cc
砂糖	15g
酢	30 cc
醤油	30 cc
ごま油	30 cc
塩	1g
コンソメ	3g
水	150 cc

～作り方～

- ①中華麺はゆでて、流水します。
 - ②人参、きゅうりは千切りまたは短冊にし、ゆでて流水で冷まし絞ります。もやしもゆでて流水で冷まし絞ります。
 - ③オクラはゆでて流水で冷まし、小口切りにします。
 - ④かまぼこはゆでて流水します。
 - ⑤調味料と鶏肉を合わせて火を通し、冷まします。
 - ⑥器に中華麺を入れ、②を中央に、③、④を両側に盛りつけます。
 - ⑦⑤をかけます。
- ※かまぼこの代わりに、星型に型抜きした人参などもいいですね。



しんとこまついウイーク 6/22~6/26

各クラスで夏まついのおやつを楽しみました♡



- 1 歳児: 豆乳アイス、全粒粉クラッカー
- 2 歳児: みそポテト、フルーン
- 3 歳児: 焼きとうもろこし、おからチップ
- 4 歳児: 焼きそば
- 5 歳児: 焼きおにぎり、枝豆



栄養士と調理員が各クラスでおまついメニューを調理しました。子どもたちは作っている様子を近くで見て音や香りを感じながら、おまついの雰囲気とおやつを楽しみました。1 歳児クラスでは、緊張した様子の子どもたちでしたが、おやつを受け取って嬉しそうに食べていました。



クラスで育てている野菜が育ってきました🍅🍆

4 歳児クラスでは 6 月上旬にオクラと小松菜が育ちました。八百屋さんのオクラと育てたオクラで和え物で食べ比べをしたり、小松菜はクラスで調理員に炒めてもらって具を作り、ごはんに入れて各自にぎっておにぎりとして食べました。

また、3 歳児クラスのミニトマトが 6 月下旬に初収穫でき、子どもたちの前で切っていただきました。次の収穫と食べるのを楽しみに、毎日水をあげている子どもたちです。



小松菜



献立変更のお知らせ

- ★1 日(水) 午後のおやつ: みそポテト ⇄ フライドスイートポテト
- ★2 日(木) 午後のおやつ: わかめおにぎり ⇄ 塩昆布おにぎり
- ★14 日(火) ⇄ 21 日(火)の献立
- ★16 日(木) ⇄ 14 日(火)の献立
- ★18 日(土) 午後のおやつ: 塩昆布おにぎり ⇄ わかめおにぎり
- ★21 日(火) ⇄ 16 日(木)の献立

1 歳児 午前のおやつ

ミニハート ⇄ 星っこ

ベジタブルせんべい ⇄ ベビースティック

- ・その他 午前のおやつ等、材料等の都合により変更となる場合があります。