



令和6年7月 こども園もものき

## きゅうしょくだよい

### 7月食育テーマ《食事のマナーを知ろう》

食事マナーの基本として、食事の前後に「いただきます」「ごちそうさまでした」とあいさつをします。

食事をすることは「命をいただく」や、食べ物を作ってくれる人への感謝の気持ちがあるという意味があるため大切に教えていきたいところです。

その他にも姿勢よく食べる、食器を持って食べるなどいろんなマナーがあります。食事を楽しくおいしく食べるために、食育も交えながら子どもたちに食事マナーについて教えていこうと思います。

### ★行事食★ 7月7日 七夕

織姫と彦星が1年に1度だけ会うことができる日です。七夕に縁のある食べ物といえば「そうめん」です。今年の七夕の給食はそうめんバイキングです。天の川にみたてたそうめんを給食室で盛り付け、オクラの星型やコーンなどのトッピングを行い、自分たちのそうめんを完成させます。どんなそうめんが出来上がるか、楽しみです♪そうめん以外に、星型コロケと揚げ餃子も提供します。3時のおやつは七夕ゼリーです。



## もものきの野菜たち

幼児組さんでは、食育もかねてお野菜を育てています。そのお野菜の栄養について紹介します。

### すいか

すいかは90%が水分です。夏の水分補給にぴったりです。カリウムも豊富で、むくみ解消や高血圧の予防にもなります。

### トマト

ビタミンが豊富で、粘膜を強化して免疫力を高めてくれます。リコピンには、生活習慣病の予防効果もあります。

### とうもろこし

骨や歯を作ったり、筋肉・血流の働きをよくします。腸内環境を整えて便秘の解消や大腸がんの予防にもなります。

### きゅうり

ビタミンKが豊富で、骨を強くしたり擦り傷の血を早く固める働きもあります。夏に食べると体温を下げる効果もあります。

### ご当地献立 ～みそぱん～

沼田名物のご当地・地元パン『みそパン』砂糖などを加えた特性みそを、柔らかめなソフトパンでサンドしたご当地パンです。焼きまんじゅうと同様に群馬県民から愛されています。7月新メニューで入っています。子どもたちは食べてくれるかな？

