



2026年7月
はあとこども園中央
〒753 - 0064
山口市神田町4-22
TEL
083-941-5580
[http://www.seirankai.or.jp/
topic/island](http://www.seirankai.or.jp/topic/island)



園長 蒔 英朗

梅雨が明けるといよいよ本格的な夏がやってきます。たくさん遊んで汗をかくこの時期は、こまめな水分補給が大切です。お茶や水をしっかり飲み、朝ごはんを食べて元気に登園しましょう。

7月はトマトやナス、きゅうり、ピーマンなど夏野菜が旬を迎えます。園ではプランターで育てている夏野菜が少しずつ収穫の時期を迎えています。子ども達は収穫した野菜を嬉しそうに給食室まで届けてくれています。夏野菜には、体の調子を整える栄養がたっぷり含まれています。給食を通して、旬の美味しさや季節の変化を感じてもらえたらと思います。



七夕会 7月7日(火)
お楽しみ会 7月17日(金)
(だいち組)
お誕生日会 7月31日(金)

旬のお野菜

<オクラ>

オクラのネバネバ成分が胃腸の粘膜に潤いを与えて消化を高める、ビタミン、ミネラルも多く含むので、疲労回復に効果的です。

☆オススメの食べ合わせ☆
オクラ+豚肉=夏バテ予防

食中毒予防のポイント!!!

★作る前(つけない)

- ①作業前、作業中はこまめに手を洗う。
- ②お弁当や器具を清潔に!水分はしっかり拭いて乾かす。
- ③野菜、果物、魚類はよく洗う!肉類は菌が飛び散るので洗わない。

★作る時(やっつける)

- ①しっかり中心まで加熱!
- ②そのまま食べられるハムやかまぼこも加熱調理する。
- ③卵料理は半熟ではなく、完全に固まるまで加熱!

★つめる時(増やさない)

- ①おかずの汁気を切り、水漏れしないよう使い捨てカップなどを使用する。
- ②冷ましてから詰める。
- ③作り置きおかずを詰める時は十分に再加熱しよう!!

給食や食育に関するご意見・ご要望・ご質問など、ご遠慮なくお寄せください。
また、お子様の園の給食についての感想やおうちでの食事の様子についても保育に関わるものがあればお寄せいただければ幸いです。

