



令和2年度

給食ニュース7月号

翠松保育園

～7月 食育のわらい～

つぼみ たんぽぽ	<ul style="list-style-type: none"> 正しいスプーンの持ち方で食べる。 箸を使って食べようとする。(誕生日を目安に)
はな たんぽぽ	<ul style="list-style-type: none"> 楽しんで食事をし、様々な食べ物を進んで食べる。
つぼみ ゆり	<ul style="list-style-type: none"> 食材の大切さを知り、野菜作りなどを楽しむ。
はなゆり	<ul style="list-style-type: none"> 野菜の苗を植え、生長に興味を持つ。

はなゆり畑、つぼみゆり畑の紹介

「ひらせい」に苗をはなゆりさんが買いに行き、苗を植えました。今は水やりを頑張っていますよ。もう収穫できるまでに大きくなった野菜もあるようです。

< 苗植え >

< みずやり >

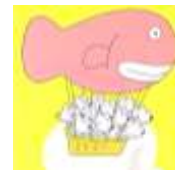
< 収穫 >



15日(水) 誕生会メニュー

「11ぴきのねこランチ」

ねこごはん
カレーコロッケ
角切りサラダ
冷製コンソメスープ
すいか



お兄さん、お姉さんに一歩前進!

つぼみたんぽぽさんは、午前おやつのエプロンがなくなりました。こぼさないように上手に食べていますよ。



みて！
上手でしょ？



こぼさないように…。



食中毒に注意

気温と湿度が高くなるこれからの季節、食中毒が多く発生する時期です。ご飯は、当日に炊いたものを入れ、冷ましてから蓋をしましょう。
エプロン、タオル、おしぼり、コップも清潔にしましょう。



7月の手作りおやつ

1	水	きな粉蒸しパン
2	木	ミルクパン
3	金	じゃが芋ドーナツ
4	土	おにぎり
5	日	
6	月	くずもち
7	火	おにぎり
8	水	ももケーキ
9	木	ミルクフレンチ
10	金	サモサ
11	土	おにぎり
12	日	
13	月	きな粉マカロニ
14	火	五平もち
15	水	おからケーキ
16	木	レーズンパン
17	金	ゴマ団子
18	土	おにぎり
19	日	
20	月	ごませんべい
21	火	サンドおにぎり
22	水	スパゲッティ
23	木	海の日
24	金	スポーツの日
25	土	おにぎり
26	日	
27	月	うどん
28	火	おにぎり
29	水	ゼリー
30	木	コッパン
31	金	かぼちゃロール



牛乳、スキムミルク、お茶などの飲み物がつきます。

7月食事献立予定表

日 曜	お昼のこんだて	あかの食品 <small>血や肉になるもの</small>			みどりの食品 <small>体の調子を整えるもの</small>			きいろの食品 <small>熱や力になるもの</small>			調味料ほか												
		豚ひき肉	鶏卵 ウィンナー チーズ 豆腐	魚 かつお節 豆腐 みそ	しょうが 人参 玉ねぎ 白菜 干しいたけ チンゲン菜 ブロッコリー コーン缶 果物	しょうが 人参 玉ねぎ 白ネギ 干しいたけ オレングジュース 長ねぎ ブロッコリー 玉ねぎ かぼちゃ チンゲン菜 トマト	しょうが 人参 玉ねぎ 白ネギ 干しいたけ オレングジュース 長ねぎ ブロッコリー 玉ねぎ かぼちゃ チンゲン菜 トマト	油 砂糖 ごま油 ごま	油 砂糖 片栗粉 じゃがいも マヨネーズ	油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま													
1 水	ビビンバ・チンゲン菜とわかめのスープ・果物	豚ひき肉	鶏卵	魚	しょうが 人参 玉ねぎ 白菜 干しいたけ チンゲン菜 ブロッコリー コーン缶 果物	しょうが 人参 玉ねぎ 白ネギ 干しいたけ オレングジュース 長ねぎ ブロッコリー 玉ねぎ かぼちゃ チンゲン菜 トマト	しょうが 人参 玉ねぎ 白ネギ 干しいたけ オレングジュース 長ねぎ ブロッコリー 玉ねぎ かぼちゃ チンゲン菜 トマト	油 砂糖 ごま油 ごま	油 砂糖 片栗粉 じゃがいも マヨネーズ	油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま	しょうゆ 鶏がらだし 塩												
2 木	ジャーマンオムレツ・きゅうり漬け・野菜スープ・果物	鶏卵	ウィンナー	チーズ	豆腐	ピーマン	玉ねぎ	きゅうり	人参	えのき	たけ	小松菜	じゃがいも	油	砂糖	塩	トマトケチャップ	中濃	ソース	鶏がらだし			
3 金	魚の塩麹漬焼き・ほうれん草ともやしのおかかあえ・みそけんちん汁・果物	魚	かつお節	豆腐	みそ	ほうれん草	もやし	ごぼう	人参	大根	長ねぎ	こんにゃく	じゃがいも	塩麹	しょうゆ	だし汁							
4 土	ミネストローネ 果物	3歳以上児は主食を持ってきてください。																					
6 月	豆腐の中華煮・カラフルサラダ・果物・みそ汁	豚肉	かまぼこ	豆腐	しょうが	人参	玉ねぎ	白菜	干しいたけ	チンゲン菜	ブロッコリー	コーン缶	果物	油	ごま油	片栗粉	じゃがいも	マヨネーズ	鶏がらだし	塩	しょうゆ		
7 火	鶏の塩から揚げ・七夕そうめん汁・即席漬け・果物・焼きのり	鶏肉	干しいたけ	人参	おくら	きゅうり	キャベツ	果物	焼きのり	片栗粉	油	そうめん	塩	しょうゆ	だし汁	酒							
8 水	肉じゃが・和風サラダ・果物・みそ汁	豚肉	かつお節	玉ねぎ	人参	しらたき	さやいんげん	ほうれん草	もやし	コーン缶	果物	じゃがいも	油	砂糖	しょうゆ	みりん	だし汁	酢					
9 木	鶏肉のバーベキューソース焼き・ゆでブロッコリー・元気の出るスープ(卵入りカレースープ)・果物	鶏肉	鶏卵	しょうが	人参	玉ねぎ	白菜	干しいたけ	チンゲン菜	ブロッコリー	玉ねぎ	かぼちゃ	チンゲン菜	トマト	砂糖	しょうゆ	酒	みりん	塩	コンソメ	カレー粉		
10 金	魚のみそ漬焼き・ほうれん草とちくわの和え物・すまし汁・果物	魚	みそ	ちくわ	豆腐	ほうれん草	もやし	コーン缶	えのき	たけ	人参	玉ねぎ	わかめ	砂糖	ごま油	酒	みりん	しょうゆ	酢	塩	だし汁		
11 土	スープカレー 果物	3歳以上児は主食を持ってきてください。																					
13 月	豚肉と夏野菜の甘辛煮・みそ汁・ごまふりかけ・果物	豚肉	油揚げ	みそ	かぼちゃ	人参	たけのこ	水煮	しらたき	ピーマン	しょうが	なす	玉ねぎ	果物	油	砂糖	じゃがいも	ごま	酒	しょうゆ	だし汁		
14 火	ハンバーグ・粉ふきいも・みそ汁・果物	生ひき肉	豚ひき肉	豆腐	みそ	青のり	玉ねぎ	人参	えのき	たけ	わかめ	果物	油	じゃがいも	砂糖	塩	トマトケチャップ	中濃	ソース	だし汁			
15 水	「11ひきのねこランチ」	3歳以上児も主食はいりません。																					
16 木	なす入り麻婆豆腐・中華サラダ・果物	豆腐	豚ひき肉	みそ	しょうが	人参	玉ねぎ	白菜	干しいたけ	長ねぎ	にら	なす	きゅうり	わかめ	もやし	コーン缶	果物	油	砂糖	片栗粉	ごま油	春	
17 金	「食育の日」 魚のボワレ・ラタトゥイユ・野菜スープ・果物	魚	豆腐	なす	ズッキーニ	赤パプリカ	トマト	にんにく	玉ねぎ	えのき	たけ	小松菜	小麦粉(米粉)	オリーブオイル	じゃがいも	塩	コンソメ						
18 土	サンラータン 果物	3歳以上児は主食を持ってきてください。																					
20 月	豚肉のしょうが焼き・トマト・みそ汁・果物	豚肉	豆腐	みそ	しょうが	人参	玉ねぎ	ピーマン	人参	トマト	キャベツ	えのき	たけ	小松菜	わかめ	油	酒	しょうゆ	みりん	塩	だし汁		
21 火	魚のから揚げ・かりかり漬け・みそかき卵汁・果物	魚	鶏卵	みそ	きゅうり	人参	キャベツ	長ねぎ	片栗粉	油	砂糖	ごま油	ごま	じゃがいも	塩	こしょう	しょうゆ	酒	酢	だし汁			
22 水	夏野菜カレー・ゴーヤのツナ和え・果物	鶏肉	ツナ缶	かぼちゃ	なす	玉ねぎ	人参	トマト	さやいんげん	きゅうり	ゴーヤ	コーン缶	果物	油	じゃがいも	ごま	マヨネーズ	カレーパウダー	トマトケチャップ	塩			
25 土	けんちん汁 果物	3歳以上児は主食を持ってきてください。																					
27 月	厚揚げと冬瓜の炒め煮・ほうれん草のごまあえ・果物・みそ汁	厚揚げ	豚肉	みそ	冬瓜	人参	チンゲン菜	生しいたけ	にんにく	しょうが	ほうれん草	もやし	果物	油	砂糖	片栗粉	ごま	酒	しょうゆ	みりん			
28 火	魚焼・ひじきの炒り煮・野菜汁・果物	魚	さつま揚げ	豆腐	みそ	ひじき	ごぼう	人参	干しいたけ	しらたき	こんにゃく	さやいんげん	キャベツ	えのき	たけ	油	砂糖	じゃがいも	塩	しょうゆ	みりん	だし汁	
29 水	卵お好み焼き・スティックきゅうり・みそ汁・焼きのり・果物	鶏卵	ベーコン	みそ	人参	ピーマン	キャベツ	青のり	きゅうり	小松菜	もやし	わかめ	焼きのり	砂糖	パン粉	油	じゃがいも	塩	トマトケチャップ	中濃	ソース	だし汁	
30 木	なす入り酢豚・モロヘイヤスープ・果物	豚肉	豆腐	しょうが	なす	玉ねぎ	人参	干しいたけ	ピーマン	パイン缶	モロヘイヤ	もやし	果物	片栗粉	油	じゃがいも	砂糖	酒	しょうゆ	酢	トマトケチャップ	鶏がらだし	塩
31 金	拌三絲・ピーマンと塩昆布のふりかけ・果物	豚肉	かつお節	もやし	人参	きゅうり	コーン缶	ピーマン	塩昆布	果物	そうめん	油	砂糖	ごま油	ごま	しょうゆ	酢	だし汁					

★赤字は、すいしゅ保育園の追加メニューです。

きゅうしょくだより



おうちのかたへ



『夏を元気に過ごすために』

暑い夏がやってきます。水遊び等、夏ならではのお楽しみがありますが、体調を崩しやすい季節でもあります。楽しい夏を元気に過ごすためには、規則正しい生活リズムと適切な水分補給が大切です。

① 生活リズムを整える

子どものころから規則正しい生活習慣を身につけることが大切です。早寝早起きをして、朝・昼・夕の1日3回、規則正しい食事の繰り返し、生活リズムをつくることにつながります。特に、幼児期は活動にメリハリが出てくるので、食事のリズムの基礎をつくる重要な時期になります。十分な睡眠時間を確保し、昼間はたくさん体を動かす、おなかが空くリズムを持てるようにしましょう。

② こまめに水分補給をしましょう

お子さんは新陳代謝が活発なため、大人以上の水分が必要です。水分は水や麦茶などでとるようにし、のどの渇きを感じなくてもこまめに水分補給をしましょう。冷たく冷えたジュースやイオン飲料など飲みすぎは、食欲不振や夏バテ、虫歯につながります。遊んだ後やお昼寝の後、お風呂上りには水や麦茶など甘くない飲み物を用意してあげましょう。おやつに水分の多いすいかなどを与えるのもおすすめです。



食育の日
【魚のボワレ・ラタトゥイユ】

今月の食育の日は魚のボワレです。「ボワレ」とは、フランス料理の調理法のひとつで、表面はカリッと香ばしく中はふんわりとした食感に仕上げられる焼き方です。今回は夏野菜たっぷりのラタトゥイユを添えていただきます。ラタトゥイユはフランス南部のプロヴァンス地方の郷土料理です。なす、ズッキーニ、パプリカなどの夏野菜をにんにくとオリーブ油で炒めて、トマトを加えて煮込んで作ります。

夏野菜には、水分の代謝を盛んにし、利尿や発汗を促して、体のほてりや渇きをいやし、暑さで弱った胃の働きを高めてくれる効果があります。おいしい夏野菜を食べて元気に夏を過ごしましょう。

