



## 21日(水) 誕生会メニュー 「ぐりとぐらランチ」

- ・ぐりとぐらごはん
- ・ドライカレー
- ・野菜スープ
- ・くだもの



## 7月 食育のねらい

|          |   |
|----------|---|
| つぼみ たんぽぽ | <ul style="list-style-type: none"> <li>・楽しい雰囲気の中で食事をする。</li> <li>・スプーンを正しく使う。</li> </ul>          |
| はな たんぽぽ  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・楽しんで食事をし、様々な食べ物を進んで食べる。</li> <li>・食品や食材に興味を持つ。</li> </ul> |
| つぼみ ゆり   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・様々な食べ物を進んで食べる。</li> </ul>                                 |
| はな ゆり    | <ul style="list-style-type: none"> <li>・野菜を育てたり、収穫することを通し、自然の恵みに感謝し、食べ物大切さや命の大切さを知る。</li> </ul>   |

### 給食、たくさん食べています♪

〈はなたんぽぽさん〉  
ゆりさんと一緒にテーブルで食べています。箸の持ち方も上手になってきたかな？



〈ちいさいももちゃん〉  
離乳食を手づかみでパクッ！おいしいね♪



### ☆おおせんせいの梅☆

裏園庭に、おおせんせいの梅の木があります。  
今年は残念ながら、梅があまりとれませんでした。  
いただいた梅で梅ジュースにする予定です。お楽しみに！



### はなゆりさん 野菜の収穫をしました！

きゅうり、ピーマンを収穫しました。  
収穫した野菜は、給食でおいしく食べています！



ももちゃん、つぼみたんぽぽさんのお部屋にも、野菜を見せに来てくれました。  
触ったり、匂いを嗅いだり、興味津々でした！



| 7月 |    | あかの食品<br>血や肉になるもの                                      | みどりの食品<br>体の調子をととのえるもの | きいろの食品<br>熱や力になるもの                                | その他調味料                      | 園松保育園<br>手作りおやつ                    |                   |
|----|----|--|------------------------|---|-----------------------------|------------------------------------|-------------------|
| 日  | 曜日 |  |                        |   |                             |                                    | お昼のこんだて           |
| 1  | 木  | 卵お好み焼き・きゅうり漬け・みそ汁・ごまふりかけ・ <b>果物</b>                    | 鶏卵・ベーコン・油揚げ・みそ         | 人参・ピーマン・キャベツ・青のり・きゅうり・玉ねぎ・なす                      | 砂糖・パン粉・油・じゃがいも・ごま           | 塩・トマトケチャップ・中濃ソース・だし汁               | コーンマヨパン           |
| 2  | 金  | 魚(鮭)の照り焼き・ブロッコリーのおかかあえ・みそけんちん汁・ <b>果物</b>              | 魚・かつお節・豆腐・みそ           | ブロッコリー・ごぼう・人参・大根・こねぎ・こんにゃく                        | じゃがいも                       | しょうゆ・みりん・酒・だし汁                     | 白玉だんご(3歳未満児はおにぎり) |
| 3  | 土  | <b>たんたんスープ・果物</b>                                      | 3歳以上児は主食を持ってきてください。    |   |                             |                                    | おにぎり              |
| 5  | 月  | 豚肉と夏野菜の甘辛煮・みそ汁・ごまふりかけ・ <b>果物</b>                       | 豚肉・油揚げ・みそ              | かぼちゃ・人参・たけのこ水蒸し・しらたき・ピーマン・しょうが・わかめ・玉ねぎ・果物         | 油・砂糖・じゃがいも・ごま               | 酒・しょうゆ・だし汁                         | くずもち              |
| 6  | 火  | 魚のかんきつ風味焼き(赤魚)・じゃがいものソテー・みそ汁・ <b>果物</b>                | 魚・みそ                   | オレンジューズ・玉ねぎ・人参・ピーマン・もやし・小松菜・えのきたけ・わかめ             | マーメイド・油・じゃがいも               | しょうゆ・酒・塩・鶏がらスープ(コンソメ)・だし汁          | おにぎり              |
| 7  | 水  | 鶏のから揚げ・即席漬け・七夕そうめん汁・ <b>果物</b>                         | 鶏肉                     | しょうが・きゅうり・キャベツ・人参・干しいたけ・おくら                       | 片栗粉・油・乾麺(そうめん)              | しょうゆ・酒・塩・だし汁                       | レモンのケーキ           |
| 8  | 木  | 肉じゃが・ひじきサラダ・ <b>果物</b> ・ <b>みそ汁</b>                    | 豚肉・ツナ缶                 | 玉ねぎ・人参・しらたき・さやいんげん・ほうれん草・ひじき・ホールコーン缶・果物           | じゃがいも・油・砂糖・マヨネーズ            | しょうゆ・みりん・だし汁                       | ゴマパン              |
| 9  | 金  | ジャーマンオムレツ・きゅうり漬け・春雨スープ・焼きのり・ <b>果物</b>                 | 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・チンゲン菜・長ねぎ・焼きのり                   | じゃがいも・油・砂糖・春雨・ごま油           | 塩・トマトケチャップ・中濃ソース・鶏がらスープ(コンソメ)・しょうゆ | ドーナツ              |
| 10 | 土  | 親子運動会  |                        |   |                             |                                    | おにぎり              |
| 12 | 月  | 豆腐の中華煮・カラフルサラダ・ひじきふりかけ・ <b>果物</b> ・ <b>みそ汁</b>         | 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・ホールコーン缶・ひじき     | 油・片栗粉・ごま油・じゃがいも・マヨネーズ・砂糖・ごま | 鶏がらスープ(コンソメ)・塩・しょうゆ                | ごませんべい            |
| 13 | 火  | 焼き魚(サバ)・すき昆布の炒り煮・野菜汁・ <b>果物</b>                        | 魚・さつま揚げ・豆腐・みそ          | すき昆布・人参・こんにゃく・干しいたけ・玉ねぎ・えのきたけ・小松菜・果物              | 油・砂糖・じゃがいも                  | 塩・しょうゆ・みりん・だし汁                     | 五平もち              |
| 14 | 水  | なす入り酢豚・モロヘイヤスープ・ <b>果物</b> ・ <b>みそ汁</b>                | 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・鶏がらスープ(コンソメ)・塩   | きなこマカロニ           |
| 15 | 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)・ <b>果物</b> | 鶏肉・鶏卵                  | しょうが・にんにく・長ねぎ・オレンジューズ・ブロッコリー・玉ねぎ・かぼちゃ・チンゲン菜・トマト   | 砂糖・じゃがいも                    | しょうゆ・酒・みりん・塩・鶏がらスープ(コンソメ)・カレー粉     | ミルクパン             |
| 16 | 金  | <sup>パルサンテ</sup> 拌三絲・ピーマンと塩昆布のふりかけ・ <b>果物</b>          | 豚肉・かつお節                | もやし・人参・きゅうり・ホールコーン缶・ピーマン・塩昆布・果物                   | 乾麺(そうめん)・油・砂糖・ごま油・ごま        | しょうゆ・酢・だし汁                         | じゃがいもとコーンのチーズ焼き   |
| 17 | 土  | <b>パスタ入り野菜スープ・果物</b>                                   | 3歳以上児は主食を持ってきてください。    |   |                             |                                    | おにぎり              |
| 19 | 月  | 《食育の日》<br>鶏肉のオープン焼き・ラタトゥイユ・野菜スープ・旬の果物                  | 鶏肉                     | なす・ズッキーニ・赤パプリカ・トマト・にんにく・もやし・人参・こねぎ・わかめ・果物         | 小麦粉(米粉)・オリーブ油・油             | 塩・鶏がらスープ(コンソメ)                     | スパゲティ             |
| 20 | 火  | ちくわのカレー揚げ・キャベツのごまあえ・みそ汁・焼きのり・ <b>果物</b>                | ちくわ・豆腐・みそ              | キャベツ・人参・かぼちゃ・玉ねぎ・こんにゃく・焼きのり                       | 小麦粉・油・砂糖・ごま                 | カレー粉・しょうゆ・だし汁                      | サンドおにぎり           |
| 21 | 水  | <b>誕生会 「ぐりとぐらランチ」</b>                                  | 3歳以上児も主食はいりません         |   |                             |                                    | きなこ蒸しパン           |
| 24 | 土  | <b>ハヤシシチュー・果物</b>                                      | 3歳以上児は主食を持ってきてください。    |   |                             |                                    | おにぎり              |
| 26 | 月  | 麻婆豆腐・中華サラダ・ <b>果物</b>                                  | 豆腐・豚ひき肉・みそ             | しょうが・にんにく・人参・干しいたけ・長ねぎ・にら・きゅうり・わかめ・もやし・ホールコーン缶・果物 | 油・砂糖・片栗粉・ごま油・春雨・ごま          | しょうゆ・酢                             | いろいろ              |
| 27 | 火  | 魚のみそ漬け焼き(鮭)・ほうれん草とちくわのあえもの・すまし汁・ <b>果物</b>             | 魚・みそ・ちくわ・豆腐            | ほうれん草・もやし・ホールコーン缶・玉ねぎ・えのきたけ・わかめ                   | 砂糖・ごま油                      | 酒・みりん・しょうゆ・酢・塩・だし汁                 | うどん               |
| 28 | 水  | 夏野菜カレー・ <b>果物</b> ・角切りサラダ                              | ツナ缶                    | かぼちゃ・なす・玉ねぎ・人参・トマト・さやいんげん・とうもろこし・果物               | 油・じゃがいも                     | カレー粉・トマトケチャップ                      | ゼリー・非常食           |
| 29 | 木  | 厚揚げと冬瓜の炒め煮・わかめスープ・ <b>果物</b>                           | 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・玉ねぎ・わかめ・えのきたけ・果物      | 油・砂糖・じゃがいも                  | 酒・しょうゆ・みりん・鶏がらスープ(コンソメ)・塩          | 牛乳パン              |
| 30 | 金  | ハンバーグ・粉ふきいも・豆腐とキャベツのスープ・ <b>果物</b>                     | 豚ひき肉・牛ひき肉・豆腐           | 玉ねぎ・青のり・キャベツ・もやし・人参                               | 油・じゃがいも・砂糖                  | 塩・トマトケチャップ・中濃ソース・鶏がらスープ(コンソメ)      | 野菜たっぷりハンバーグ       |
| 31 | 土  | <b>野菜たっぷりマーボー・果物</b>                                   | 3歳以上児は主食を持ってきてください。    |   |                             |                                    | おにぎり              |

\*献立内容を変更する場合があります。 ※調味料のマヨネーズは、原材料に鶏卵の入っていない製品を使用する場合があります。

★赤字は、すいしょう保育園の追加メニューです。

おやつには牛乳、スキムミルク、お茶などの飲み物がつきます。

# きゅうしょくだよい

2021

おうちのかたへ



## 『規則正しい生活リズムと食事』

暑い夏がやってきます。水遊び等、夏ならではの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食事が大切です。

### ① 生活リズムを整えましょう

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し、おな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

子ども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。冷たいジュースやイオン飲料などの飲みすぎは、食欲不振や夏バテ、虫歯につながります。遊んだ後やお風呂の後、お風呂上が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 「ラタトゥイユ」

今月の食育の日は、「ラタトゥイユ」です。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、体のほてりや暑さをいやし、暑さを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。

