

# 7

月

# きゅうしやく だより



令和5年7月1日発行



## 目標

しっかり食べて  
夏を元気に過ごそう!

梅雨が明け、一気に気温が上がります。  
疲れ知らずで元気に遊んでいる子供達も、  
季節の変わり目には体調を崩しやすくなります。  
三食しっかり食べて休息も充分とり、夏を元気に過ごしましょう。

夏場の食事のポイント

- 暑さで消費されるビタミンB1の補給  
ビタミンB1不足は夏バテの原因になります。  
豚肉、大豆、胚芽米、糠漬け、ごまなどに多く含まれています。
- 夏野菜をたっぷりとり入れる  
体の熱を冷まし、ビタミン、ミネラルを補給します。  
きゅうり、なす、トマト、かぼちゃ、オクラなど。
- 食欲が出るような風味を加える  
梅干し、しそ、ごま、カレー粉、酢など。



## 梅干しづくり



らいおん組の子供達と一緒にした梅の塩漬けは、  
梅酢も上がり、次は赤しそ入れの作業です。  
赤しその匂いを感じながら、赤しその葉をちぎりとり、  
7月下旬には土用干しをします。  
暑い日差しで梅がシワシワになっていく様子を、子供達と  
一緒に見たいと思っています。  
梅の酸っぱい味にはクエン酸などが含まれ、熱中症予防や  
夏バテ防止、疲労回復などの効果があります。  
子供達と一緒に作る梅干しを給食にも取り入れて行きます。

## 畑の野菜

クラスごとに育てている夏野菜が育ってきて、  
子供達は、自慢気に給食室まで届けてくれます。  
これからも楽しみです。  
子供さんと一緒に、ぜひ畑をのぞいてみてください。



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
3 ・鯖の塩焼き ・焼きかぼちゃ ・きゅうりと わかめの酢の物 ・しめじのすまし汁	4 ・いかとじゃが芋の煮物 ・春雨サラダ ・トマト ・きな粉	5 ・とうもろこしと ピーマンのごはん ・にんじんと 鶏ささ身のごま酢和え ・かぼちゃのみそ汁	6 おにぎり弁当 ★黒糖入りわらびもち	7 七夕 ・ミートローフ ・茹でブロッコリー ・七夕そうめん ・さくらんぼ	1 お弁当 (おかずを忘れずに 持参ください)
10 ・魚のごま焼き ・わかめともやしのナムル ・おくら納豆 ・キャベツのすまし汁 ★おなか梅おにぎり(3歳未満児)	11 ・かぼちゃとがんもの煮物 ・ビーフンサラダ ・きゅうりの糠漬け ★おなか梅おにぎり(3歳以上児)	12 ・枝豆入り炊き込みごはん ・青菜と 桜えびの中華和え ・なすのみそ汁	13 カレーの日 ・トマトチキンカレー ・きゅうりと 大豆の酢の物 ・メロン	14 ・魚のムニエル レモン風味 ・茹で野菜 ・えのきのみそ汁	15 お弁当 (おかずを忘れずに 持参ください)
17 海の日	18 ・魚の塩麹焼き ・ブロッコリーのサラダ ・じゃが芋のすまし汁 ・昆布の佃煮	19 ・茄子と ひき肉のドライカレー ・きゅうりの浅漬け ・コーンとわかめのスープ	20 ・魚の唐揚げ ・かぼちゃサラダ ・モロヘイヤのすまし汁 ・瓜の糠漬け	21 ・豚肉と ピーマンの甘辛炒め ・じゃが芋の磯和え ・豆腐のみそ汁 ・梅干し	22 お弁当 (おかずを忘れずに 持参ください)
24 ・魚のみそ焼き ・きゅうりと 切干し大根の酢の物 ・ミディトマト ・麩のすまし汁	25 ・厚揚げの酢豚風 ・茹でブロッコリー ・春雨スープ ・ずいか	26 ・鮭の香り寿司 ・青菜とあげの和え物 ・岩のり汁	27 ・鶏肉のレモン煮 ・ポテトサラダ ・なめこのみそ汁 ★茹でとうもろこし	28 ・いわしのかば焼き ・キャベツと もやしの梅和え ・オクラのすまし汁	29 夏祭り
31 ・高野豆腐と 鶏ひき肉の寄せ煮 ・にんじんの塩きんぴら ・わかめのみそ汁					