

7

月

きゅうしやく だより



令和3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!

梅雨が明けると、どんどん気温が上がります。
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。



お漬物

ぬか床を作り、季節の野菜を漬け込みます。
ぬか漬けは、日本の伝統的な発酵食品の一つで、乳酸菌が豊富に含まれ、胃腸の働きを整え、体を元気にしてくれます。
夏場には塩分の補給にもなり、冷蔵庫で冷やすと食べやすくなり、子供達にも人気です。
レシピを用意しておきますので、お家でもいかがですか。

園の畑の野菜が採れ出しました

一番に届いたのは、人参を間引いたすぐり菜。
さっそく葉っぱと先についてる小さい人参で炒め煮にしました。畑で野菜の世話をしているからこそ味わえます。
ひとくち食べた子供達は「あま〜い!」「おいしい!」、それを見て苦手な子も「少し食べてみる」と挑戦する姿もみられました。自分達が育てた力は大きいです。
今年はクラスごとに色々な野菜を育てています。ぜひのぞいてみてください。私達も色々な野菜が採れてくるのを楽しみにしています。

月曜日 * 火曜日 * 水曜日 * 木曜日 * 金曜日 * 土曜日

★印は手作りおやつの日です。 カレーの日は3歳以上児のお子さんも、スプーンをお持ちください。 ※旬の果物を週に1~2回使用しています。 ※年齢や行事等により、食材やメニューが、一部変更する場合があります。ご了承ください。		1 ・チャブチェ ・塩きゅうり ・トマト ・チンゲン菜のスープ ★いちごジャムパイ(3歳以上児)	2 半夏生 ・鯖の塩焼き ・焼きかぼちゃ ・わかめの酢の物 ・しめじのすまし汁	3 お弁当 (おかずを忘れずに持参ください)	
5 ・魚の照り焼き ・きゅうりと大豆の酢の物 ・なめこのみそ汁	6 ・トマト肉じゃが ・青菜ともやしの和え物 ・きゅうりのぬか漬	7 七夕 🍡 ・丸麦入りごはん ・ミートローフ ・七夕そうめん汁 ・さくらんぼ	8 ・タンドリーチキン風 ・きゅうりとひじきのサラダ ・なすのみそ汁 ★フルーツ寒天	9 ・いかとじゃが芋の煮物 ・おくら納豆 ・とうふのすまし汁 ・すいか	10 お弁当 (おかずを忘れずに持参ください)
12 ・魚の唐揚げ ・かぼちゃのサラダ ・きのこのすまし汁 ★いなりおにぎり(3歳未満児)	13 ・ピーマンと豚肉の甘辛炒め ・茹でじゃが芋 ・青菜のみそ汁 ・メロン	14 🍡 ・なすとひき肉のドライカレー ・きゅうりの浅漬 ・モロヘイヤのスープ	15 ・魚のごま焼き ・プロッコリーと人参の和え物 ・豆腐のみそ汁 ・きゅうりのぬか漬 ★いなり寿司(3歳以上児)	16 ・チキンカツ ・トマトときゅうりのパスタサラダ ・おくらのすまし汁	17 お弁当 (おかずを忘れずに持参ください)
19 ・魚のムニエルレモン風味 ・茹で野菜 ・ミニトマト ・わかめのみそ汁	20 ・かぼちゃとがんもの煮物 ・ビーフンサラダ ・すいか ★とうもろこし	21 🍡 ・鮭の香り寿司 ・いんげんのごま和え ・豆腐汁	22 海の日	23 スポーツの日	24 保育はお休みします
26 ・高野豆腐と鶏ひき肉の寄せ煮 ・青菜の煮浸し ・かぼちゃのみそ汁	27 🍡 お祭り給食	28 土用の丑の日 🍡 ・鰯の蒲焼き丼 ・春雨のサラダ ・麩のみそ汁	29 カレーの日 🍡 ・夏野菜カレー ・青菜と焼きあげの和え物 ・メロン	30 ・魚のみそ焼き ・きゅうりとわかめの酢の物 ・おくらのすまし汁 ・うりのぬか漬	31 夏祭り