

8

月

きゅうだい しよく



令和2年8月1日発行



目標

夏野菜を食べて
暑い夏を乗り切ろう!!
強い日差しの中で育った野菜には、
暑さを乗り切るためのパワーが、
たくさんつまっています!!

～ 夏が旬の野菜 ～
トマト・きゅうり・なす・ピーマン
とうもろこし・かぼちゃ・ゴーヤ・オクラ
モロヘイヤ・ズッキーニ・すいかなど

夏野菜は、

- 汗で流れ出てしまった水分・ミネラルを補給します。
- 暑さでほてった体を冷やします。
- 色の濃い夏野菜は、紫外線から体を守ります。



畑マジック!?

事務室前に置いてあるザルで覧になりましたか?
らいおん組の子供達が毎日のように畑に行き、新鮮でピカピカの野菜を、
時にはザルー一杯収穫してきます。
他のクラスの子供達も、見て触れることで名前を覚えていきます。
トマト、きゅうりは採れたてを味わうことも。
自分達で育てた味は格別ようです。



～ 人気メニュー ～

- なす・・・揚げて味噌だれ和え(味噌だれ: 味噌3、砂糖1、みりん1)
- ピーマン・・・細切りピーマンと肉の甘辛炒め。
細切りピーマンとちりめんじゃこ炒め。
ピーマンの肉詰め(輪切りにしたピーマンに詰める食べやすいようです)

「畑の野菜で作りました!」の一言で、らいおん組の子供達は得意気。
他のクラスの子供達も「畑の!」と一緒に味わっています。

先月から誕生会も始まり、子供達の食事の様子も見ていただき、
一緒に試食された中でのご意見有難うございます。
参考にさせていただきます。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
3 ・なす入り麻婆豆腐 ・青菜と干しえびの和え物 ・こんぶの佃煮 ★マカロニのあべ川風(3歳未満児)	4 ・魚の唐揚げ ・ピーマンのおかか和え ・焼きかぼちゃ ・そうめん汁 ★マカロニのあべ川風(3歳以上児)	5 ・とうもろこしごはん ・きゅうりと角麩の酢味噌和え ・冬瓜とひき肉のみそ汁 ・糠漬け	6 カレーの日 ・畑の野菜のカレー ・青菜と切干大根のおひたし ・ミディトマト	7 お泊り会 おにぎり弁当 (おにぎりのお持ちください) (3歳以上児クラスは水筒持参)	8 保育はお休みします
10 山の日	11 ・厚揚げとなすの煮びたし ・へしこパスタ ・すいか	12 ・梅しそじゃこごはん ・ピーマンのみそ炒め ・もやしのみそ汁 ・糠漬け ★とうもろこし	13 お弁当 (おかずを忘れずに持参ください)	14 夏休み	15 夏休み
17 ・夏野菜のラタトゥイユ ・茹でじゃが芋の磯風味 ・野菜スープ	18 ・魚のフライ ・きゅうりと大豆のコロコロサラダ ・モロヘイヤのみそ汁 ★みかん寒天	19 ・鶏ごぼうごはん ・青菜のおひたし ・豆腐のみそ汁 ・糠漬け	20 ・茹で豚の梅ソース ・茹でブロッコリー ・焼きかぼちゃ ・レタスのすまし汁	21 ・魚のごま焼き ・ピーマンのきんぴら ・トマト ・じゃが芋のみそ汁	22 同上
24 ・がんと白滝の中華風 ・青菜のおひたし ・ワカメときのこのみそ汁	25 ・魚のムニエルトマトソース ・茹でじゃが ・茹でブロッコリー ・厚揚げのみそ汁	26 ・なすとひき肉のドライカレー ・きゅうりの浅漬け ・春雨スープ ・ミニトマト	27 ・魚の塩麴焼き ・オクラのおかか和え ・かぼちゃのみそ汁 ・なし	28 ・ピーマンの肉づめ ・かぼちゃの甘煮 ・豆腐のみそ汁 ・糠漬け ★きなこ団子(3歳未満児)	29 同上
31 ・魚と夏野菜の南蛮漬け ・レタスのスープ ・巨峰 ★ひすい白玉(3歳以上児)					

★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。