

8

月

きゅう だより しょく

令和7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

先日、3歳以上児の子供達が、
とうもろこしの皮むきをしました。
みんなが皮むきしたとうもろこしは甘くて大人気!
「もっとやりたい!」とやる気満々の子供達です。
りす組の子供達も小さな手で皮むきをし、
とうもろこしおにぎりにして食べました。
今月も夏野菜を使ったメニューをたくさん取り入れました。
残さず食べて元気に過ごしましょう。

夏は糠漬け

夏は汗とともにビタミンやミネラルが流れ出ます。
ビタミンB1は夏バテを防ぐために欠かせない栄養素。
補給したくても食欲が・・・。

そんな時には、さっぱりと食べられる糠漬けがおすすめです。

園でも畑で採れたきゅうりを糠漬けでだしています。

糠漬けにはビタミンB1が多いだけでなく、乳酸菌もヨーグルトより
多く含まれていると言われています。

また、きゅうりを糠に7～8時間漬けておくとビタミンB1が6～7倍に増えます。

レシピは給食室までお気軽にお訪ねください。



糠床の作り方

材料

・3.5ℓ容器・炒り糠600g・粗塩60g・水3カップ

A[赤唐辛子2～3本・ニンニク2～3かけ・昆布(5cm角)2～3枚]

①水3カップに粗塩を入れ、火にかけ混ぜる。

②炒り糠に①を入れかき混ぜる。

③防腐効果、つや出しにAを混ぜ込む(Aは無くても大丈夫です)

④容器に移し、表面を平らにして蓋をする。

※冷蔵庫に入れておけば2～3日は大丈夫ですが、糠床は新しい
空気を入れることで美味しくなります。底の方まで手を入れ、
20～30回かき混ぜましょう。

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。

ごはんの日
(ごはんはいりません)

1
おにぎり弁当
(※中の具は、梅干しなど
痛みにくいものをお願いします。)

2
お弁当
(おかずを忘れずに
持参ください)

4
・魚のムニエル
・じゃが芋ときゅうりの
コロコロサラダ
・梅入りそうめん汁

5
・豚肉のトマト煮
・茹でブロッコリー
・レタスのスープ

6
・なすとうす揚げの
炊き込みごはん
・焼きかぼちゃ
・豆腐のみそ汁

7
・鶏肉の唐揚げ
・きゅうりとイカの酢の物
・麩のすまし汁

★梅シロップ寒天

8
・魚の塩麴焼き
・青菜ともやしの梅酢和え
・じゃが芋のみそ汁
・糠漬け

9
同上

11
山の日

12
・鶏ささみのパン粉焼き
・なすといんげんの
ごまみそ和え
・ミネストローネ

13
・鮭と青しそのごはん
・糠漬け
・岩のり汁

14
夏休み

15
夏休み

16
夏休み

18
・魚のトマトソースがけ
・茹でじゃが芋
・厚揚げのすまし汁

★葛焼き(3歳未満児)

19 カレーの日
・夏野菜カレー
・ブロッコリーと
糸寒天のサラダ
・すいか

20
・納豆チャーハン
・白玉麩のみそ汁
・巨峰

21
・白身魚の照り焼き
・青菜の磯辺和え
・冷や汁

22
・豚肉と
玉ねぎの甘辛炒め
・おくらとトマトの和え物
・きのこのすまし汁

★葛焼き(3歳以上児)

23
お弁当
(おかずを忘れずに
持参ください)

25
・魚のごま焼き
・青菜ときこの和え物
・モロヘイヤのすまし汁

26
・がんもと
かぼちゃの煮物
・ブロッコリーのごま和え
・昆布の佃煮

27
・梅しそじゃこごはん
・鶏団子のみそ汁
・梨

28
・ピーマンの肉詰め
・焼かぼちゃ
・ミディトマト
・わかめのすまし汁

★茹でとうもろこし

29
・魚の南蛮漬け
・茹でブロッコリー
・青菜のすまし汁
・糠漬け

30
同上