

# 7

月

# きゅうしやく だより



令和7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。



## 梅シロップ・梅干しづくり

梅シロップ作り(ぞう組)  
青梅の匂いや感触を楽しみながら、一つ一つ丁寧にヘタを取り、氷砂糖と交互に瓶の中に漬け込みました。毎日瓶の前で「だいぶん汁が出てきたね〜」と、出来上がりを楽しみにしています。

梅干し作り(らいおん組)  
6月中に予定していた梅干し作りでしたが、梅が未だ青かったので、急ぎ延期することにしました。子供達に伝えると「なんで?」「赤いところもあるよ!」「梅のパワーが足りなかったの?」と、残念そうな声が聞かれました。もう少し追熟させて黄色くなったら、ヘタ取りや赤紫蘇ちぎりなど一緒に楽しんでいきたいと思います。

## 畑の野菜

クラスごとに育てている野菜の苗が大きくなり、少しずつ実がなり始めました。これから子供達が嬉しそうに収穫した野菜を、運んでくれることと思います。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

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
<b>ごはんの日</b> (ごはんはいりません)	1 半夏生 ・鯖の塩焼き ・焼きかぼちゃ ・青菜のおかか和え ・しめじのすまし汁	2 ・なすと ひき肉のドライカレー ・コーンとわかめのスープ ・メロン	3 ・いかとじゃが芋の煮物 ・春雨のサラダ ・トマト ・きな粉	4 ・豆腐の五目焼き ・ブロッコリーと 人参の和え物 ・キャベツのみそ汁	5 <b>お弁当</b> (おかずを忘れずに持参ください)
7 七夕 ・和風チキンナゲット ・ブロッコリーと 糸寒天のサラダ ・七夕そうめん ・さくらんぼ	8 ・厚揚げの酢豚風 ・にらともやしのスープ ・ひじきちりめん	9 ・鮭の香り寿司 ・焼きかぼちゃ ・岩のり汁	10 <b>おにぎり弁当</b> ★黒糖入りわらびもち	11 ・魚のみそ焼き ・きゅうりと 切干し大根の酢の物 ・なめこのすまし汁	12 <b>お弁当</b> (おかずを忘れずに持参ください)
14 ・トマト肉じゃが ・青菜ともやしの和え物 ・昆布の佃煮	15 ・魚のムニエル (レモン風味) ・茹で野菜 ・レタスのすまし汁	16 カレーの日 ・チキントマトカレー ・きゅうりと大豆のサラダ ・メロン	17 ・茹で豚の梅ソースかけ ・茹でブロッコリー ・麩としいたけのみそ汁	18 ・鯛の蒲焼き ・キャベツと もやしの酢の物 ・オクラのすまし汁	19 <b>お弁当</b> (おかずを忘れずに持参ください)
21 <b>海の日</b>	22 ・魚の塩麹焼き ・青菜とあげの和え物 ・わかめのすまし汁 ・すいか	23 ・枝豆入り炊き込みごはん ・茹でブロッコリー ・なすのみそ汁	24 ・豚肉とピーマンの炒め物 ・焼きさつま芋 ・ちくわ麩のすまし汁 ★茹でとうもろこし	25 ・魚の唐揚げ ・かぼちゃサラダ ・モロヘイヤのすまし汁	26 <b>夏祭り</b>
28 ・なす入り麻婆豆腐 ・レタスと じゃが芋のサラダ ★梅おかかおにぎり(3歳未満児)	29 ・魚のごま焼き ・わかめともやしのナムル ・キャベツのすまし汁 ・おくら納豆	30 ・とうもろこしと ピーマンのごはん ・ミニ唐揚げ ・かぼちゃのすまし汁	31 ・魚の梅しそ焼き ・青菜のお浸し ・ミディトマト ・豆腐のすまし汁 ★梅おかかおにぎり(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。	