

7

月

きゅうしやく だより



令和8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、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。



みんなの給食室

～ 一緒に学ぶエトセトラ ～

今年度は給食室前の掲示板で、不定期に食に関する情報や、レシピなどを発信しています。給食室は全てのクラスと繋がっています。保護者の方や職員、みんなの給食室でありたい、みんなで一緒に食のことを考えたいという思いから始まった取り組みです。掲示板のところにある赤いポストが、給食室とみなさんを繋げるポストです。給食室が発信した内容への感想や、こんなことが知りたいなどお気軽にどうぞ。



畑の野菜

今年は全クラスが協力して野菜の世話をしています。ぞう組とらいおん組が当番で水やりをし、収穫はどのクラスでもOK。玉ねぎ、スナップえんどうブロッコリーなど、収穫された夏野菜が給食室に毎日のように届いています。



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 ・とうもろこしとピーマンのごはん ・塩麴入り唐揚げ ・わかめスープ	2 半夏生 ・鯖の塩焼き ・トマトの冷製パスタ ・豆腐のみそ汁	3 ・茹で豚の梅ソース ・焼きかぼちゃ ・なすのみそ汁 ・糠漬け	5 お弁当 (おかずを忘れずに持参ください)	
6 ・魚のムニエルレモン風味 ・焼き野菜 ・かぼちゃの冷製豆乳スープ ・おなかふりかけ	7 七夕 ・豆腐ハンバーグ ・スライスきゅうりのサラダ ・七夕そうめん汁 ・さくらんぼ	8 ・なすとひき肉のドライカレー ・豆腐とわかめのすまし汁 ・小玉すいか ★枝豆入りじゃが餅(3歳未満児)	9 おにぎり弁当	10 ・魚の梅パン粉焼き ・きゅうりとじゃが芋の塩麴ドレッシング和え ・切干し大根のみそ汁 ★豆乳寒天の黒蜜かけ	12 お弁当 (おかずを忘れずに持参ください)
13 ・トマト肉じゃが ・ほうれん草ともやしの和え物 ・きなこ	14 ・鮭と夏野菜の南蛮漬け ・豆腐のすまし汁 ・昆布の佃煮	15 ・枝豆入り炊き込みごはん ・ブロッコリーと人参のおかか和え ・冬瓜のスープ	16 ・いかとじゃが芋の煮物 ・レタスと鶏ささみのごまサラダ ・ピーマンのいりいり ★ひすい白玉(3歳以上児)	17 ・魚のカレー焼き ・かぼちゃサラダ ・モロヘイヤのすまし汁	19 お弁当 (おかずを忘れずに持参ください)
20 海の日	21 ・厚揚げの酢豚風 ・梅干し入り麦とろめん汁 ・メロン	22 ・納豆チャーハン ・じゃが芋のみそ汁 ★茹でとうもろこし	23 ・なす入り麻婆豆腐 ・長芋の青のり醤油唐揚げ ・ミディトマト ・昆布の梅佃煮	24 ・鯛の蒲焼 ・冷拌三絲 ・豆腐のすまし汁	26 夏祭り
27 ・夏野菜と豆腐の揚げ出し風 ・千切り野菜のすまし汁 ・梅干し	28 ・魚のフライ ・青菜の梅納豆和え ・きのこのみそ汁	29 カレーの日 ・夏野菜のカレー ・きゅうりと大豆のサラダ ・すいか	30 ・肉団子と春雨のスープ煮 ・なすとトマトの和え物 ・糠漬け	31 ・鯖の塩麴焼き ・いんげんと人参のごま和え ・茹でじゃが ・青菜のみそ汁 ★かぼちゃと小豆のいとこ煮	ごはんの日 (ごはんはいりません)