

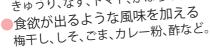


しっかり食べて 夏を元気に過ごそう!

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。 三食しつかり食べて休息も充分とり、夏を元気に過ごしましょう。

●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いれる

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。



梅干しづくり

らいおん組の子供達と一緒にした梅の塩漬けは、

梅酢も上がり、次は赤しそ入れの作業です。

赤しその匂いを感じながら、赤しその葉をちぎりとり、

7月下旬には土用干しをします。

暑い日差しで梅がシワシワになっていく様子を、

子供達と一緒に見たいと思っています。

梅の酸っぱい味にはクエン酸などが含まれ、

熱中症予防や夏バテ防止、疲労回復などの効果があります。 子供達と一緒に作る梅干しを給食にも取り入れて行きます。





クラスごとに育てている夏野菜が大きくなってきました。 少しずつですが、子供達が収穫して、

嬉しそうに給食室まで届けてくれます。 これから凄く楽しみです。

子供さんと一緒に、ぜひ畑をのぞいて見てください



月曜日 火曜日 水曜日 木曜日 金曜日 土曜日 カレーの日 🍘 半夏生 3 4 6 豚肉と ・枝豆入り炊き込みごはん 鯖の塩焼き 魚のごま焼き ・トマトチキンカレー お弁当 青菜と ピーマンの甘辛炒め ・かぼちゃのサラダ ・きゅうりと ・ビーフンサラダ 焼きさつま芋 桜えびの中華和え 豆腐のすまし汁 おくらのすまし汁 大豆の酢の物 (おかずを忘れずに 持参ください) なすのみそ汁 チンゲン菜のスープ ・メロン

和風チキンナゲット

・ポテトサラダ

・ミニトマト

なめこのみそ汁

厚揚げの酢豚風

茹でブロッコリー

・春雨スープ

・さくらんぼ

・鮭の香り寿司

10

なすとトマトの和え物

・冬瓜入り岩のり汁

11

★黒糖入りわらびもち

おにぎり弁当

12

魚のみそ焼き

・きゅうりと わかめの酢の物

じゃが芋のすまし汁

・昆布の佃者

お弁当

(おかずを忘れずに 持参ください)

15

16

魚の唐揚げ

・わかめともやしのナムル キャベツのすまし汁

★おかか梅おにぎり(3歳未満児)

・おくら納豆

17

・とうもろこしと ピーマンのごはん

・なすの味噌和え

かぼちゃのみそ汁

18

・いかとじゃが芋の煮物

・にんじんと ささみのごま和え

· \\\

きな粉

★おかか梅おにぎり(3歳以上児)

19

鶏肉の玉ねぎソースがけ 茹で野菜

・青菜のすまし汁

20

27

13

(おかずを忘れずに 持参ください)

お弁当

・カラスガレイの照り焼き ・きゅうりと

海の日

切干し大根の酢の物 ・そうめん汁

23

高野豆腐と 鶏ひき肉の寄せ煮

人参の塩きんぴら

わかめのみそ汁 ・すいか

・春雨サラダ 麩のみそ汁

・鰯の蒲焼丼

24 土用の丑の日 🥶 25

トマト肉じゃが

・青菜ともやしの和え物 きゅうりの糠漬け

26

魚のムニエル

焼きじゃが

・ブロッコリーと 人参のおかか和え

しめじのすまし汁

★茹でとうもろこし

夏祭り

茹で豚の梅ソース

焼きブロッコリー ・豆腐のみそ汁

・鮭の塩麹焼き

・ピーマンと じゃが芋の炒め煮

えのきのすまし汁

31

きゅうりの浅漬け

ひき肉のドライカレー

・コーンとわかめのスープ

ごはんの日 🥶 (ごはんはいりません)

認定こども園 しんよこえ TEL(0778)52-3883 FAX(0778)52-9600 E-mail tsukushinbo@carrot.ocn.ne.jp