

7月

きゅうだい



令和6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。



畑の野菜

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。
これから楽しく楽しみです。
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
1 半夏生 ・ 鯖の塩焼き ・ ビーフンサラダ ・ 豆腐のすまし汁	2 ・ 豚肉と ピーマンの甘辛炒め ・ 焼きさつま芋 ・ チンゲン菜のスープ	3 ・ 枝豆入り炊き込みごはん ・ 青菜と 桜えびの中華和え ・ なすのみそ汁	4 ・ 魚のごま焼き ・ かぼちゃのサラダ ・ おくらのすまし汁 ★黒糖入りわらびもち	5 カレーの日 ・ トマトチキンカレー ・ きゅうりと 大豆の酢の物 ・ メロン	6 お弁当 (おかずを忘れずに 持参ください)
8 ・ 和風チキンナゲット ・ ポテトサラダ ・ ミントマト ・ なめこのみそ汁	9 ・ 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	10 ・ 鮭の香り寿司 ・ なすとトマトの和え物 ・ 冬瓜入り岩のり汁	11 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 ・ 昆布の佃煮	13 お弁当 (おかずを忘れずに 持参ください)
15 海の日	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 ・ おくら納豆 ★おかか梅おにぎり(3歳未満児)	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 ・ トマト ・ 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 お弁当 (おかずを忘れずに 持参ください)
22 ・ カラスガレイの照り焼き ・ きゅうりと 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	24 土用の丑の日 ・ 鰻の蒲焼丼 ・ 春雨サラダ ・ 麩のみそ汁	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	27 夏祭り
29 ・ 茹で豚の梅ソース ・ 焼きブロッコリー ・ 豆腐のみそ汁	30 ・ 鮭の塩麴焼き ・ ピーマンと じゃが芋の炒め煮 ・ えのきのすまし汁	31 ・ 茄子と ひき肉のドライカレー ・ きゅうりの浅漬け ・ 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)	