

8月

月

きゅうり だいり しょく



令和3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

夏野菜は、

- 汗で流れ出てしまった水分・ミネラルを補給します。
- 暑さでほてった体を冷やします。
- 色の濃い夏野菜は、紫外線から体を守ります。

畑の夏野菜

きゅうり、ピーマン、トマト、なす…。畑の野菜が採れてきます。
新鮮なうちに給食やおやつに出しています。

うさぎ組…なすの塩もみ、ピーマンとちりめんの炒り炒り、ピーマンの炒め煮。
職員の「おいしそ～」の声につられてパクパク食べました。

らいおん組…朝採りきゅうりを、きゅうりスティックにして、プールの後に食べました。
冷たくて、瑞々しくて、やわらかくて最高!!

あか組…とうもろこしの小さな雌穂の中に、小さな小さなヤングコーン!?
給食のサラダに入れました。見つけたお友達は「やったー!!」

ワクワク! 楽しい! 美味しい! 経験をたくさん重ねて、野菜を大好きになってほしいです。

梅シロップ・梅干しが完成

6月から始まった梅シロップと梅干し作り。

梅干しは、天日干しをして作業は終わります。

園の梅の木に初めて実った5粒の梅もシロップになっています
(来年はいくつ実るかな?)。

梅の木、梅の実、氷砂糖や粗塩、赤しそなど目で見て触れて、
匂いをかいだり味わったり…。

子供達の心に何かを感じて記憶に残ると良いなと思います。

梅のすっぱい味(クエン酸)は、体の疲れをとったり、食欲増進の効果もあります。
夏バテ防止に給食にも出していきます。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
2 ・厚揚げとじゃが芋の煮物 ・きゅうりとわかめの酢の物 ・昆布の佃煮 ★きなこおはぎ(3歳未満児)	3 ・鯖の塩焼き ・青菜のごま和え ・ミネストローネ	4 ・豚肉ともやしのおんかけ丼 ・麩のすまし汁 ・すいか	5 ・白身魚の照焼き ・青菜とえのきの和え物 ・冷や汁 ★ひすい白玉(3歳以上児)	6 ・鶏肉のトマト煮 ・茹でブロッコリー ・春雨スープ	7 お弁当 (おかずを忘れずに持参ください)
9 振替休日	10 ・夏野菜の焼き漬け ・玉ねぎときのこのすまし汁 ・メロン	11 ・梅しそじゃこごはん ・ピーマンのきんぴら ・豆腐のみそ汁	12 おにぎり弁当 (※中の具は、梅干しなど腐りにくいものをお願いします。)	13 お弁当 (おかずを忘れずに持参ください)	14 夏休み
16 夏休み	17 ・茹で豚の梅ソース ・焼きさつま芋 ・モロヘイヤのみそ汁	18 ・へしごはん ・わかめともやしの酢の物 ・キャベツのすまし汁	19 カレーの日 ・夏野菜入りチキンカレー ・きゅうりと切干の和え物 ・すいか	20 ・鮭のムニエル ・ブロッコリーと人参の和え物 ・麦とろ麺汁	21 お弁当 (おかずを忘れずに持参ください)
23 ・なす入り麻婆豆腐 ・おくらと長芋のおかか和え ・ぶどう ★かっぱ巻き(3歳未満児)	24 ・鯛のフライ ・かぼちゃサラダ ・わかめのすまし汁	25 ・鶏ごぼうごはん ・なすとトマトの和え物 ・うす揚げと玉ねぎのみそ汁	26 ・魚のごま焼き ・青菜のおひたし ・レタスのスープ ★かっぱ巻き(3歳以上児)	27 ・ピーマンの肉詰め ・焼きじゃが芋 ・トマト ・なめこのみそ汁	28 同上
30 ・鮭の塩麹焼き ・ピーマンサラダ ・かぼちゃのみそ汁	31 ・ポークチャップ ・焼きブロッコリー ・白玉麩とおくらのすまし汁 ・梨			★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。	