

# 7

月

# きゅうしやく だより



令和2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、どんどん気温が上がります。  
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



## 保育園の畑では

らいおん組(年長児)さんが、  
すいか、なす、丸茄子、トマト、きゅうり、かぼちゃ、枝豆、さつま芋、  
ピーマン、赤紫蘇、じゃが芋、ブロッコリーを育てています。  
きゅうりやトマトは、とれたてを畑でいただきました。  
たくさんとれたら、みんなの給食に使っていきます。  
一度お子さんとのぞいてみてください。

## 直通便ポストを設置しました



玄関にある展示食コーナーの上にポストを設置しました。  
知りたいレシピ、レシピを見て作ってみた感想、  
給食日より献立、ホームページについてのご意見、  
ご感想などいろんなメッセージをお待ちしています。  
もちろん、直接給食室に来ていただいてもOKです。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
<p>★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。</p>		<p>1 半夏生 </p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・麦めし</li> <li>・鯖の塩焼き</li> <li>・きゅうりの浅漬け</li> <li>・焼きかぼちゃ</li> <li>・豆腐のすまし汁</li> </ul>	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏肉のレモン煮</li> <li>・ポテトサラダ</li> <li>・きのこのみそ汁</li> </ul>	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・車麩とじゃが芋の煮物</li> <li>・青菜と桜えびの和え物</li> <li>・メロン</li> </ul>	<p>4</p> <p>お弁当 (おかずを忘れずに持参ください)</p>
<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・魚のみそ焼き</li> <li>・きゅうりのサラダ</li> <li>・きのこのスープ</li> <li>・トマト</li> </ul> <p>★黒糖入りわらび餅(3歳未満児)</p>	<p>7 七夕</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・豆腐ハンバーグ</li> <li>・青菜ときこの和え物</li> <li>・七夕そうめん汁</li> <li>・さくらんぼ</li> </ul>	<p>8 </p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・鮭の香り寿司</li> <li>・きゅうりともやしのナムル</li> <li>・なめこのみそ汁</li> </ul>	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・じゃが芋といかの煮物</li> <li>・ビーフンとキャベツのサラダ</li> <li>・ミニトマト</li> </ul> <p>★黒糖入りわらび餅(3歳以上児)</p>	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・梅風味アジフライ</li> <li>・ブロッコリーと人参のおかか和え</li> <li>・モロヘイヤのすまし汁</li> </ul>	<p>11</p> <p>お弁当 (おかずを忘れずに持参ください)</p>
<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・魚の塩麴焼き</li> <li>・切干大根と青菜の和え物</li> <li>・ミネストローネ</li> </ul> <p>★いなりおにぎり(3歳未満児)</p>	<p>14 カレーの日 </p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・夏野菜カレー</li> <li>・きゅうりと大豆の酢の物</li> <li>・すいか</li> </ul>	<p>15 </p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・切干大根とうす揚げのごはん</li> <li>・寒天サラダ</li> <li>・豆腐のみそ汁</li> </ul>	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・肉団子と春雨のスープ煮</li> <li>・なすとトマトの和え物</li> <li>・こんぶの佃煮</li> </ul> <p>★いなり寿司(3歳以上児)</p>	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・魚のごま焼き</li> <li>・かぼちゃサラダ</li> <li>・玉ねぎとえのきのすまし汁</li> </ul>	<p>18</p> <p>お弁当 (おかずを忘れずに持参ください)</p>
<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・豚肉とピーマンの甘辛炒め</li> <li>・焼きじゃが</li> <li>・厚あげのみそ汁</li> </ul>	<p>21 土用の丑の日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・魚の蒲焼</li> <li>・冷拌三絲</li> <li>・麩のすまし汁</li> <li>・メロン</li> </ul>	<p>22 </p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・枝豆入り炊き込みごはん</li> <li>・いんげんのごま和え</li> <li>・青菜のすまし汁</li> </ul>	<p>23</p> <p>海の日</p>	<p>24</p> <p>スポーツの日</p>	<p>25</p> <p>お弁当 (おかずを忘れずに持参ください)</p>
<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・チキンカツ</li> <li>・トマトときゅうりの冷製パスタ</li> <li>・なすのみそ汁</li> </ul> <p>★とうもろこし</p>	<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・魚の照焼き</li> <li>・青菜ともやしの中華和え</li> <li>・梅入り麦とろめん汁</li> </ul>	<p>29 </p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・タコライス</li> <li>・ブロッコリーのおかか和え</li> <li>・オクラのすまし汁</li> </ul>	<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・高野豆腐となすのオランダ煮</li> <li>・春雨の酢の物</li> <li>・トマト</li> </ul>	<p>31</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・魚の生姜焼き</li> <li>・青菜のおひたし</li> <li>・玉ねぎのすまし汁</li> </ul>	