

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