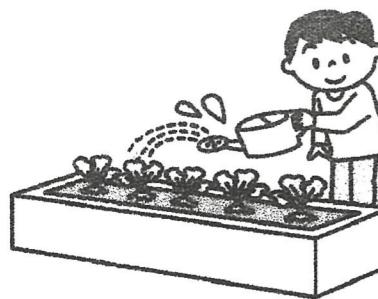


7月 食育だより

以上兒



ぞくぞくと畑やプランターからの収穫がはじまりました。きゅうり、ラディッシュ、自生しているいちごなどその日にとれた新鮮なものをそのまま食べてみたり、浅漬けにしてみたり

いちごをジャムして食べたり、いろんな楽しみ方で収穫を満喫しているようです。

これからトマトやスイカなどの夏ならではの食材も生長をみまもりながら収穫の時を待ちます。

収穫だけではなく、コロナも少し落ち着き5類に引き下げられたことも考慮してコロナ以前のスタイルとして「先生たちも対面や相席でたのしい給食」を再開しました。ランチルーム形式の3歳以上児給食もすこしずつすめています。会話を楽しみながら(時々おしゃべりが止まらなくなるときもありますが)苦手な食べ物にチャレンジする姿も見れるようになってきました。楽しい給食は最大の食育だと実感する日々です。



夏野菜を食べよう

夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や単な調理法でおいしく食べられますから、なるべく毎日食べましょう。

- ・トマト…赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やガン予防に有効
 - ・キュウリ…身体にこもった熱を取り除く作用やアルコールの代謝を促す
 - ・ナス…ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調節機能に優れる
 - ・オクラ…独特のぬめりは整腸作用やコレステロール低下作用があり、体力増強に有効

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび
<p>◎ おしほりは乾いた状態で準備をしてください。黒ずみ・黄ばみなど汚れが目立つものは新し いおしほりに替えてください。</p> <p>◎ 献立内にある(★)(※)印に応じて箸やスプーン、ごはんの有無を確認してください。 (★)・・・カレーや丼の日なのでごはん、箸、スプーンが必要です。 (※)・・・主食提供されるのでごはんはいりません。</p> <p>◎ 物流や納品などの状況により献立の内容が変更になる場合があります。ご了承ください。</p>					1 タラのから揚げ ゆで野菜 厚揚げそぼろ煮 トマト くだもの みそ汁 牛乳 プリン
3 ミートボールトマトクリーム煮 アスパラおかか和え じゃがいもコンソメチーズ くだもの スープ 牛乳	4 しろさかな 白身魚のネギみそ焼き 春雨チャップチエ 塩ゆでスナップえんどう くだもの すまし汁 牛乳	5 ふなしょうがや 豚生姜焼き ちぎり野菜 トマト マカロニナポリタン くだもの スープ 牛乳	6 さばの香味焼き カレー肉じゃが ゆで野菜 くだもの みそ汁 牛乳	7 たなばた行事食 枝豆と塩鮭の混ぜご飯 (※) ☆のコロッケ(カボチャ) ほうれん草ツナ和え くだもの たなばなのすまし汁 牛乳	8 とり 鶏の西京味噌漬け焼き じゃがいもソテー カリフラワーサラダ くだもの スープ 牛乳
ソフトゼリー	ミニアメリカンドック	かため型抜きチーズ・ミカンジュース	クリームパン	☆のおやつ	パナップ
10 アジフライ きざみ野菜 ひじきそぼろ煮 トマト くだもの みそ汁 牛乳	11 ハヤシライス (★) チチブチコーン卵焼き ゆで野菜 くだもの 牛乳	12 さんまかば焼き 青のりこふき芋 スティック野菜 くだもの スープ 牛乳	13 ソース焼きそば (※) ふっくら肉団子 塩ゆでスナップえんどう くだもの スープ 牛乳	14 おやこに 親子煮 ホタテ風味フライ 三食野菜ナムル くだもの みそ汁 牛乳	15 鮭みそマヨ焼き 切干大根の炒り煮 アスパラのごま和え くだもの すまし汁 牛乳
スイートポテト	白桃のジュレ	マーラーカオ	わかめおにぎり	きなこせんべい・ヤクルト	メロンパン
17 海の日(おやすみ) 	18 フィッシュティック ちくわとピーマンの炒め物 ほうれん草の海苔和え くだもの すまし汁 牛乳	19 とり 鶏スティック煮 ポテトチーズ焼き 春雨サラダ くだもの みそ汁 牛乳	20 ぼたっこ焼き ナムル風煮びたし ゆで卵のスパゲティサラダ くだもの すまし汁 牛乳	21 ひ 冷やし中華 (※) フライカレー餃子 キャベツの塩昆布和え くだもの 牛乳	22 豚肉だんごのケチャップあん ビーフンソテー ブロッコリーサラダ くだもの スープ
24 鮭のトマトマヨ焼き ワインケチャップ炒め オクラおかか和え くだもの みそ汁 牛乳	25 ひやしなめこうどん (※) ちくわ磯部てんぶら 小松菜ごママヨかけ くだもの 牛乳	26 さんまオレンジ煮 豚ごぼう金平 ゆで野菜 くだもの みそ汁 牛乳	27 なつやさい 夏野菜カレー (★) やわらかヒレカツ 塩ゆでスナップえんどう くだもの 牛乳	28 や 焼きチキン南蛮 昆布の炒め物 トマト おくらなめたけ和え くだもの スープ 牛乳	29 コロッケ きざみ野菜 たまごとワインナーのソテー 人参サラダ くだもの スープ 牛乳
焼きおにぎり	ロールパンジャムサンド	ラスク・スポロン	青りんごゼリー	麩のラスク	ヨーグルトババロア
31 この お好み焼き風卵焼き 揚げしゅうまい 夏野菜さっぱり和え くだもの すまし汁 牛乳	 