



ジリジリとした日差しが肌に刺さるほどの暑さです。暑いからといって、冷たい飲み物や食べ物ばかりを摂っていると栄養のバランスが崩れ、体調が悪くなりやすくなります。夏バテ予防に栄養たっぷりの食事を心がけ、楽しく夏を乗り切りましょう！
 今月は給食のお手伝いとして、とうもろこしの皮むきと枝豆もぎをお願いする予定です。触って、香りを嗅いで、好奇心旺盛な子どもたちに楽しい経験を通して生きた食育を実践していきたいと思ひます。

トウモロコシの皮むき

子どもたちの大好きなトウモロコシ。黄色い粒は、見たことも食べたこともありますが、実の数だけある長いヒゲ、それらを包む緑の皮までついた丸ごと一本のトウモロコシを見たことがない子も多くいるでしょう。さあ、皮むきにチャレンジです！ 思った以上に力のある作業なので、始めるきっかけは大人が作ってあげましょう。自分でむいたトウモロコシの味は格別のおいしい。ご家庭でも楽しんで味わってみてください。



旬のものを食べよう！

旬とはそれぞれに一番おいしく、栄養価が高くなる時期のことをいいます。最近ではどんな食材でも一年中食べられるようになりましたが、旬の時期に食べるからこそ本来のおいしさが味わえて、四季の違いを楽しめるのです。旬の食材は、季節外れのものと比較して大きさが倍以上あるものもあり、経済的です。

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
※おしほりは乾いたりあすりす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。 ※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。				1 バーベキューチキン ブロッコリーサラダ マーボーなす くだもの みそ汁 ぎゅうにゅう牛乳	2 ほっけみりん醤油焼き ほうれん草ナムル ミニ春巻き デザート すまし汁 ぎゅうにゅう牛乳
4 いわしの甘露煮 ツナもやし和え ポテトチーズ焼き くだもの みそ汁 ぎゅうにゅう牛乳	5 お好み焼き風卵焼き ほうれん草納豆和え マロニーチャプチェ くだもの すまし汁 ぎゅうにゅう牛乳	6 ミートボールトマトクリーム煮 青のり粉ふき芋 コールスローサラダ くだもの スープ ぎゅうにゅう牛乳	7 さけの西京漬け焼き ブロッコリーおかか和え 昆布のそぼろ煮 くだもの すまし汁 ぎゅうにゅう牛乳	8 ひやしきつねうどん ちくわ磯辺揚げ きゅうりとわかめのさっぱり和え くだもの ぎゅうにゅう牛乳	9 さばたまカレー煮 厚揚げチーズ焼き 小松菜ごま和え デザート みそ汁 ぎゅうにゅう牛乳
ベルギーワッフル	ゆで枝豆	きなこトースト	白桃ジュレ	蒸しとうもろこし	ミニメロンパン
11 やまの山の日 (おやすみ) 	12 ハンバーグ ゆで野菜 ひじき煮 デザート みそ汁 ぎゅうにゅう牛乳	13 ぼだっこ焼き キャベツ浅漬け サラスパナポリタン デザート すまし汁 ぎゅうにゅう牛乳	14 カレーコロッケ アスパラごま和え しゅうまい デザート スープ ぎゅうにゅう牛乳	15 いわしの梅煮 ブロッコリーおかかマヨ和え ハッシュドポテト デザート みそ汁 ぎゅうにゅう牛乳	16 メバルのみそ漬け焼き ほうれん草の塩昆布和え 切り干し大根煮 デザート すまし汁 ぎゅうにゅう牛乳
18 ハヤシライス チキンナゲット カリフラワーサラダ くだもの ぎゅうにゅう牛乳	19 かじきの電田揚げ ごまヨコほうれん草 ジャが芋ソテー くだもの みそ汁 ぎゅうにゅう牛乳	20 おやこ煮 チップスサラダ くだもの すまし汁 ぎゅうにゅう牛乳	21 ソース焼きそば ふっくら肉団子 ひじきの五品目サラダ くだもの ぎゅうにゅう牛乳	22 さけトマトマヨ焼き ごまツナだしナムル 揚げごぼうごま和え くだもの スープ ぎゅうにゅう牛乳	23 ミックスフライ アスパラおかか和え 昆布の煮もの デザート みそ汁 ぎゅうにゅう牛乳
パンせんべい	蒸しとうもろこし	ソーダゼリー	ぼたぼた焼き	ミニクレープ	メープルマフィン
25 さばのみそ煮 ブロッコリースタミナ炒め もやしサラダ くだもの すまし汁 ぎゅうにゅう牛乳	26 ガリマヨチキン やみつききゅうり ピーマンごまみそ炒め くだもの スープ ぎゅうにゅう牛乳	27 かれいのバター醤油焼き オクラとコーンのツナマヨ和え 人参しりしり くだもの みそ汁 ぎゅうにゅう牛乳	28 ポークカレー プチプチコーン卵焼き びっくりオンキーサラダ くだもの ぎゅうにゅう牛乳	29 マーボー豆腐 揚げじゃがと野菜のサラダ くだもの スープ ぎゅうにゅう牛乳	30 さんまオレンジ煮 ほうれん草ごま和え ちくわのマヨチーズ焼き デザート みそ汁 ぎゅうにゅう牛乳
カステラサンド	シュアアイス	ゆで枝豆	コーンフレークおこし	ヨーグルト	バナナスティックケーキ