



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はかきを損ね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います。

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。実は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なるでしょう。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さ。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
＊おしほりは乾いた状態で準備をしてください。黒すみ・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 ピンクサーモンフライ ほうれん草のごま和え 切干大根煮 デザート みそ汁 お菓子・牛乳
3 いわしの梅煮 ツナもやし和え ポテトチーズ焼き くだもの みそ汁	4 バーベキューチキン ブロッコリーのおかか和え マーボーなす くだもの みそ汁	5 さけのトマトマヨ焼き ほうれん草の海苔和え マロニーチャプチェ くだもの スープ	6 八宝菜 野菜の華風和え くだもの みそ汁	7 冷やしたぬきうどん ちくわの磯辺揚げ きゅうりとわかめのさっぱり和え	8 さばのみそ煮 ゆで野菜 ミニ春巻き デザート すまし汁
マーラーカオ・牛乳	ゆで枝豆・牛乳	ホワイトミニ・牛乳	蒸しとうもろこし・牛乳	すいか・牛乳	お菓子・牛乳
10 マーボーたまご ひじきの五品目サラダ くだもの スープ	11 山の白 (おやすみ)	12 たらフライ きざみ野菜 サラスパナポリタン くだもの みそ汁	13 ハンバーグ ゆで野菜 切干大根煮 デザート みそ汁	14 チキンオープン焼き かぼちゃサラダ しゅうまい デザート みそ汁	15 やわらかとんかつ ほうれん草ナムル 量のポテト デザート みそ汁
ミニクリームパン・牛乳		ソーダゼリー・牛乳	お菓子・牛乳	お菓子・牛乳	お菓子・牛乳
17 お好み焼き風卵焼き ほうれん草納豆和え ふっくら肉団子 くだもの みそ汁	18 かじきの竜田揚げ ブロッコリーのごま和え 昆布のそぼろ煮 くだもの みそ汁	19 豚肉のはる玉炒め 夏野菜のさっぱり和え くだもの スープ	20 さけのごま焼き キャベツの塩昆布和え ジャが芋ソテー くだもの みそ汁	21 ハヤシライス ハムカツ スティック野菜	22 ミックスフライ ゆで野菜 かぼちゃのチーズ焼き デザート みそ汁
ハートせんべい・牛乳	カステラサンド・牛乳	蒸しとうもろこし・牛乳	いちごババロア・牛乳	パナナ・牛乳	お菓子・牛乳
24 ぶりのみぞれ揚げ おくらのおかか和え ひじき煮 くだもの みそ汁	25 豚肉たまごとし ポテトサラダ くだもの みそ汁	26 さばのつけ焼き ごまマヨほうれん草 かぼちゃ煮 くだもの すまし汁	27 ソース焼きそば 厚揚げユーリンチー風 大根と海藻のサラダ スープ	28 かれのバター醤油焼き やみつききゅうり 炒り豆腐 くだもの みそ汁	29 チキンオープン焼き ほうれん草ソテー さつま芋サラダ デザート みそ汁
ミニクレープ・牛乳	ゆで枝豆・牛乳	ロールパンジャムサンド・牛乳	ぶどうゼリー・牛乳	ベルギーワッフル・牛乳	お菓子・牛乳
31 のり塩スティックメンチ ちぎり野菜 切干大根カレー炒め くだもの みそ汁					
パウムクーヘン・牛乳					