



# 7がつのこんだてひょう



## 今月の食育目標

夏野菜をおいしく食べよう  
朝食をしっかり食べよう



暑さも日々増していき、本格的な夏もすぐそこまで来ているようです。朝から蒸し暑く、朝食を食べにくいお子さんもおられると思います。食べにくい時には汁物を冷ましたり酢や梅などを使いさっぱりとした味付けにしたりすると食べやすくなります。また、いつもより少し早起きをし朝食までの時間を空けるようにすると良いと思います。

7月からプールも始まりますので、しっかり朝食を食べて元気いっぱい遊べるようにしましょう。

※ 青字は新メニューです。

令和2年 みなみ保育所

水		木		金	
1 (午前のおやつ0.1.2歳児) ブルーベリーヨーグルト お茶		2 ぱりぱりせんべい 牛乳		3 きな粉豆 牛乳	
ごはん 魚の衣焼き おからの炒り煮 キャベツのごま和え わかめのみそ汁 かわちばんかん 梅しそおにぎり 牛乳		ごはん 鶏肉の照り焼き 大豆の煮物 かぼちゃサラダ なめこ汁 切干大根おにぎり 牛乳		スタミナ丼 夏野菜のおだしあんかけ あっさりトマト しじみのすまし汁 ヨーグルト寒天のフルーツポンチ お茶	
6 麩のココアラスク パスチャライズ牛乳		7 ぶどう 牛乳		8 ゆでとうもろこし 牛乳	
ごはん 松風焼き 高野豆腐の煮物 野菜のみそドレッシング和え もずくのすまし汁 ひじきおにぎり パスチャライズ牛乳		ごはん 魚の塩こうじ焼き 切干大根の煮物 きゅうりとささみの酢の物 豆乳入りみそ汁 あさりしぐれおにぎり 牛乳		9 煮豆 牛乳 ごはん 豚肉とつるむらさきの みそがらめ ひじきとオクラのサラダ チェリートマト 麩のすまし汁 レタスチャーハン 牛乳	
13 枝豆 パスチャライズ牛乳		14 きな粉マカロニ 牛乳		10 <b>誕生会</b> かりかりいりこ 牛乳	
ごはん 高野豆腐の揚げ煮 ひじきのマリネ オクラのごま和え しめじのみそ汁 のりおにぎり パスチャライズ牛乳		ごはん 魚の梅みそ焼き つるむらさきのごま和え 焼きなすの和風マリネ モロヘイヤのみそ汁 すいか 韓国風ごはん 牛乳		17 <b>弁当の日</b> 麩の青のりスナック 牛乳 8日のジェノパソースとは、イタリア発祥で、パスタやお肉に合うバジルとオリーブオイルを使ったソースのことです。給食では今が旬のしそを使ってさっぱりと仕上げます。	
20 野菜クラッカー パスチャライズ牛乳		21 みたらし団子 牛乳		15 粉ふき芋 牛乳	
ごはん 鶏肉のみそ焼き あらめ炒め煮 じゃこきゅうり とうがん汁 炒り玄米おにぎり パスチャライズ牛乳		ごはん ゴーヤみそチャンプルー もやしのナムル 枝豆 あさりのすまし汁/すいか ひつまぶし お茶		16 ひじきクッキー 牛乳 ごはん 回鍋肉 春雨の酢の物 南瓜の焼き浸し はんぺん汁 牛しぐれおにぎり 牛乳	
27 かわちばんかん パスチャライズ牛乳		28 人参プリッツ 牛乳		19 <b>海の日</b>	
ごはん 揚げレバーの ごまソースがらめ 和風サラダ ゆでとうもろこし 油揚げのみそ汁 トマトのカップケーキ パスチャライズ牛乳		ごはん 魚のコーンマヨ焼き そうめん瓜の酢の物 なすのみそ炒め 豆腐のすまし汁 ぶどう 野菜塩焼きそば 牛乳		22 煮昆布 牛乳 ごはん 厚揚げの中華煮 パプリカの和え物 きゅうりの中華漬け 春雨スープ 夏野菜ピザ 牛乳	
29 <b>そうめん流し</b> チーズ お茶		30 高野豆腐のしっとりラスク風 お茶		23 <b>海の日</b>	
そうめん 魚のねぎソース 小松菜の和え物 こんにゃくのみそ和え メロン ツナしょうがおにぎり 牛乳		ジャージャー麺 じゃこサラダ チェリートマト 小松菜のスープ メロン ふりかけおにぎり 牛乳		24 <b>スポーツの日</b>	
31 大豆とごまのせんべい お茶		ごはん 元気団子 かみかみサラダ ピーマンのおか炒め なすのみそ汁 パエリア風ごはん 牛乳		26 <b>6月19日のおやつはあじさいのヨーグルトムースでした☆</b>  子ども達はムースを見て「かわいいね〜」「あじさいみたい!」と喜んでくれました。ひんやり冷たいムースをおいしそうに食べていましたよ。	

## 夏野菜の働き

汗をかくとミネラルやビタミンが失われてしまいます。夏野菜はミネラルやビタミンが豊富で、だるさや疲れをとってくれます。また水分やカリウムを多く含み、体温を下げる働きもあります。



## 朝食を食べて、毎日元気にすごしましょう!

- ・朝食を食べることで、眠っている間に使われたエネルギーや栄養素の補給ができます。
- ・朝食には、午前中に使うエネルギーや栄養素を体に取り入れる役割があります。

★朝食のポイント★ 主食・主菜・副菜が揃うようにするとバランスが良くなります。

**主食** ごはん・パン・めんなど  
(体を動かすもとになる)



**主菜** 肉・魚・卵・大豆製品  
など(体を丈夫にする)



**副菜** 野菜・きのこ果物など  
(体の調子を整える)



## 夏野菜の収穫が始まりました!



きゅうりととれたよ〜



なすびだよ!

5月に植えたきゅうり、なす、ピーマン、トマトなどの夏野菜が大きく育っています。子ども達は毎日水やりをして、野菜が日に日に大きくなることをとても楽しみにしています。先日、収穫した野菜を嬉しそうに給食室に持ってきてくれました。とれたての野菜は子ども達の目の前で切ったり、焼いたりして食べています。夏定番のこれからもとれたての野菜を味わっていきたいと思います。