

# 7がつのこんだてひょう



今月の食育目標

夏の味覚を味わおう

※ 青字は新メニューです。 令和3年 みなみ保育所

日々暑さが増し、本格的な夏もすぐそこまで来ているようです。こまめに水分補給をし、体調管理に気をつけていきたいと思えます。

今月は、給食に夏野菜をたくさん取り入れ、夏の味覚を味わえるようにしていきます。所庭では、子ども達の植えた野菜が夏の日差しを浴び、ぐんぐんと生長しています。水やりをしたり、大きく育った野菜を収穫したりする子ども達は、とても嬉しそうです。くま・きりん・ぞう組では、収穫した夏野菜を使って、夏野菜カレーのクッキングをする予定ですので、お楽しみに☆

コロナウイルス感染防止のため、クッキングはマスクを着用して行います。エプロン・三角巾と一緒にマスクの準備もお願いいたします。詳細は後日、お知らせします。

月	火	水	木	金
5	6	7	8	9
ぶどう(ピオーネ) パスタライス牛乳 ごはん 松風焼き ひじきのソテー ピクルス 麩のみそ汁 磯ビーンズ パスタライス牛乳	みたらし団子 お茶 ごはん 豚肉とつるむらさきの みそからめ あっさりトマト 焼き南瓜 豆腐のすまし汁 ヨーグルト寒天のフルーツポンチ お茶	粉ふき芋 牛乳 ジャージャー麺 かみかみサラダ 枝豆 小松菜のスープ デラウェア 昆布ごはん 牛乳	ぱりぱりせんべい 牛乳 ごはん 大豆入りハンバーグ オクラのおかか和え ゆでとうもろこし しめじのみそ汁 お焼きごはん 牛乳	2 蒸しかぼちゃ 牛乳 ごはん ゴーヤみそチャンプル 春雨の酢の物 枝豆 あさりのすまし汁 ぶどう(ピオーネ) 夏野菜ピザ 牛乳 クッキー お茶 ごはん 鮭の衣焼き おからの炒り煮 キャベツのごま和え なすのみそ汁 メロン 五平餅 牛乳
12	13	14	15	16 誕生会
麩の黒糖がらめ パスタライス牛乳 ごはん 鶏肉のさっぱり焼き あらめの炒め煮 じゃこきゅうり 豆乳入りみそ汁 牛しぐれおにぎり パスタライス牛乳	もちもちおから 牛乳 ごはん 厚揚げの中華煮 もやしのナムル ポイルアスパラ 春雨スープ トマトのカップケーキ 牛乳	きな粉豆 牛乳 スタミナ丼 夏野菜のおだしあんかけ チェリートマト しじみのすまし汁 ツナしょうがおにぎり 牛乳	野菜クラッカー お茶 ごはん 魚の塩こうじ焼き 高野豆腐の煮物 つるむらさきのごま和え 切干大根のみそ汁 デラウェア 炒り玄米おにぎり 牛乳	かりかりいりこ 牛乳 枝豆ごはん 鶏肉のトマトソース グリーンサラダ フライドポテト あさりのスープ メロン ブルーベリーのレアチーズケーキ お茶
19	20 そうめん流し	21	22 海の日	23 スポーツの日
人参プリッツ パスタライス牛乳 ごはん 揚げレバーの中華風 和風サラダ ゆでとうもろこし 南瓜のみそ汁 モロヘイヤ団子 パスタライス牛乳	大豆とごまのせんべい お茶 そうめん 鶏肉の梅みそ焼き モロヘイヤのおかか和え こんにゃくの炒め煮 すいか 中華おこわ 牛乳	きな粉マカロニ お茶 ごはん 魚のコーンマヨ焼き トマトサラダ (野菜たっぷりドレッシングがけ) なすのみそ炒め とうがん汁 のりおにぎり・かりかりいりこ 牛乳	6月の誕生会でドライカレー やあじさいのヨーグルト ムースを食べました♪ 	 子ども達は「おいしそう!」 「かわいいね〜!」と、とても喜んでくれました。
26	27 一日保育士	28	29 クッキング(3・4・5歳児)	30 弁当の日
麩の青のリスナック お茶 ごはん 豚肉のしょうが焼き 南瓜サラダ 小松菜の磯香和え 厚揚げのみそ汁 パエリア風ごはん パスタライス牛乳	高野豆腐のしっとりラスク風 お茶 ごはん 魚の照り焼き じゃが芋の煮物 そうめん瓜の酢の物 なめこ汁 シャインマスカット あさりしぐれおにぎり 牛乳	煮豆 牛乳 ごはん 元気だんご はりはりなます ピーマンのツナ炒め もずくのすまし汁 ひつまぶし お茶	黒ごませんべい 牛乳 夏野菜カレー カラフルサラダ ベイクドポテト 牛乳 すいか・もも お茶	煮昆布 牛乳  南瓜のひまわりパイ 牛乳

## よく噛んで食べると良いことがたくさん!

先日、ぞう・きりん・くま組で『しちふくじんのかみかみレストラン』という本を読みました。七福神が主人公の女の子によく噛むことの大切さを教えてくれるお話です。話を聞いた子ども達は「よく噛んで食べてるよ!」「(歯に良い食事は玄米や焼き魚を中心とした)スペシャルメニュー!」と、歯が強くなる食事の事をよく噛むことの大切さに気付くことができました。



## きりん組で収穫したピーマンを食べました☆

半分に切ったピーマンを見て「小さい種がたくさんあるね!」と、見つけたり、炒めている音を聞いて「ジャージャーって音がするね。」と耳を澄ましたりして、五感を働かせていました。「ちょっとにがしいけど、おいしい!」と、獲れたてのピーマンを味わいました。



玄関のカウンターにありますのでご覧ください。



## 夏野菜ってすごい!

トマト、きゅうり、なすなどの夏野菜はビタミンやミネラルを豊富に含んでいます。また、ほてった体を冷ましてくれる効果もあります。