



7がつのこんだてひょう



令和元年 わにぶち保育所

月	火	水	木	金
1 かりかりいりこ パスチャライズ牛乳 ごはん 鶏肉のみそ焼き ひじきの炒め煮 とうがん汁 ぶどう(デラウェア) 野菜塩焼きそば パスチャライズ牛乳	2 きな粉かぼちゃ 牛乳 ごはん 元気団子 はりはりなます なすのみそ汁	3 いちごヨーグルト お茶 ごはん 魚の衣焼き おからの酢みそ和え 麩のすまし汁 メロン	4 みたらし団子 お茶 スタミナ丼 夏野菜のおだしあんかけ あっさりトマト 牛乳	5 ぱりぱりせんべい 牛乳 ごはん 鶏肉と大豆の五目煮 かぼちゃサラダ モロヘイヤのみそ汁
8 ひじきクッキー お茶 ごはん 厚揚げ中華煮 もやしのナムル 春雨スープ 炒り玄米おにぎり パスチャライズ牛乳	9 クッキング ゆでとうもろこし 牛乳 夏野菜カレー カラフルサラダ 牛乳	10 煮昆布 牛乳 ごはん 魚の塩こうじ焼き 切干大根の煮物 豆乳入り具だくさん汁 レタスチャーハン 牛乳	11 誕生会 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 あさりのスープ ぶどう(巨峰) おからのチーズケーキ風 牛乳	12 煮豆 牛乳 ごはん 豚肉とつるむらさきの みそがらめ 春雨の酢の物 わかめのすまし汁 韓国風おにぎり 牛乳
15 海の日 ~飛び魚を見たよ!~ 飛んでるみたい!	16 きな粉マカロニ パスチャライズ牛乳 ごはん 魚の梅みそ焼き 小松菜の和え物 なめこ汁 冷やしトマト	17 高野豆腐のプリッツ 牛乳 ごはん 大豆入りハンバーグ オクラのおかか和え しじみのすまし汁 モロヘイヤ団子 牛乳	18 野菜クラッカー 牛乳 そうめん ☆魚のねぎソース つるむらさきのごま和え メロン あさりしぐれおにぎり 牛乳	19 弁当の日 ブルーベリーヨーグルト お茶
22 麩の黒糖がらめ パスチャライズ牛乳 ごはん 松風焼き もずくの酢の物 トマ玉汁 磯ビーンズ パスチャライズ牛乳	23 大豆とごまのせんべい お茶 ごはん ゴーヤみそチャンプル きゅうりの中華漬け あさりのすまし汁 ぶどう(ピオーネ) 切干大根おにぎり 牛乳	24 粉ふき芋 牛乳 ジャージャー麺 じゃこサラダ ゆでとうもろこし	25 煮豆 お茶 ごはん 魚の照り焼き そうめん瓜の酢の物 麩のみそ汁 すいか 牛しぐれおにぎり 牛乳	26 煮昆布 牛乳 ごはん 回鍋肉 ひじきとオクラのサラダ はんぺん汁 ひつまぶし お茶
29 枝豆 パスチャライズ牛乳 ごはん 揚げレバーの ごまソースがらめ 和風サラダ 厚揚げのみそ汁 トマトのカップケーキ パスチャライズ牛乳	30 高野豆腐のしっとりラスク風 牛乳 ごはん 鮭のコーンマヨ焼き なすの煮物 鶏ごぼう汁 すいか	31 きな粉豆 牛乳 ごはん 高野豆腐の揚げ煮 ひじきのマリネ 南瓜のみそ汁 ツナしょうがおにぎり 牛乳	30回噛むとどうなる? ~6月の食育活動の様子~ 良く噛んで食べることで食べ物の消化を助けたり、虫歯を予防したりと良いことがたくさんあるということを伝えました。そしてその後、実際にみんなで30回噛んで食べてみました。すると子どもたちから「ご飯が甘くなった」「食べ物が小さくなったよ」と噛むことによる食べ物の変化を教えてくださいました。 ごはんが甘くなったよ	



今月も旬の食材を使ったメニューを沢山取り入れています。お手伝いや食材展示で実際に触れたり、果物を子どもたちの前で切ったりします。また、9日には収穫した野菜を使い3・4・5歳児さんで「夏野菜カレー」を作ります。たくさん夏の食材を見て、触って、味わって夏の食べ物を知ってもらおうと思います。

※エプロンと三角巾の準備をお願いします。

★青字は新作メニューです

夏野菜収穫開始!!

5月に苗植えた夏野菜が成長し、きゅうりやピーマンを少しずつ収穫して食べています。他にもトマト・なすび・おくらなどを栽培しており、収穫を楽しみにしています。

さくらぐみさんはきゅうりの収穫をしました。どんどん大きくなるきゅうりから目が離せません。



もみじ組さんはピーマンを収穫しました。「おいしいよ」「ピーマン大好き」と言いながら自分たちが育てたピーマンをおいしく頂きました。

~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。夏野菜を食べて、夏を元気に過ごしましょう。

★夏野菜の紹介★

トマト・きゅうり・なす・おくら・トウモロコシ・とうがん・モロヘイヤ・ピーマン・かぼちゃなどがあります。

