

7がつのこんだてひょう



—今月の目標—
夏の食べ物を知らう

子どもたちが、5月に苗植えた野菜が少しずつ実り、収穫しています。その野菜は13日のクッキングなどに使い、みんなで味わいます。夏野菜は、暑い夏に必要なビタミン・ミネラル・水分を豊富に含んでいるので、沢山食べて元気に過ごしたいと思います。

今月は、夏野菜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することで、食材の様子や匂いなど感じ、食べる意欲に繋がりたいと思います。

平成29年 わにぶち保育所

月	火	水	木	金
3 (午前のおやつ1. 2歳児) 枝豆・パスタライズ牛乳	4 きな粉かぼちゃ牛乳	5 煮豆牛乳	6 ぱりぱりせんべい牛乳	7 いちごヨーグルトお茶
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(デラウエア) 野菜塩焼きそば パスタライズ牛乳	ごはん 元気だんご はりはりなます なすのみそ汁	スタミナ丼 夏野菜のおだしあんかけ きゅうりの中華漬け 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 メロン	ごはん 魚の衣焼き キャベツと アスパラの和え物 ミネストローネ 枝豆と梅の混ぜおにぎり 牛乳
10 ボイル野菜 パスタライズ牛乳	11 みたらし団子 お茶	12 誕生会 かりかりいりこ 牛乳	13 クッキング きな粉豆牛乳	14 ひじきクッキー お茶
ごはん 厚揚げの中華煮 もやしのナムル 春雨スープ 炒り玄米おにぎり パスタライズ牛乳	ごはん 豚肉とつるむらさきのみそからめ おからサラダ わかめのスープ 韓国風おにぎり お茶	ごはん 鶏肉のレモンだれ グリーンサラダ 夏野菜のスープ ぶどう(デラウエア) おからのチーズケーキ風 牛乳	夏野菜カレー カラフルサラダ 牛乳 すいか、もも お茶	枝豆ごはん 魚の塩焼き 切り干し大根の煮物 豆乳入り具だくさん汁 レタスチャーハン 牛乳
17 海の日 ~お知らせ~ 収穫した野菜を使って13日に「夏野菜カレー」を作ります。3~5歳児さんはエプロン・三角巾の準備をお願いします。	18 マカロニきな粉 パスタライズ牛乳	19 ゆでとうもろこし 牛乳	20 煮豆 お茶	21 弁当の日 ぶどう(デラウエア) お茶
24 麩の青のりスナック パスタライズ牛乳	25 大豆とごまのせんべい お茶	26 煮昆布 牛乳	27 高野豆腐のプリッツ 牛乳	28 野菜クラッカー 牛乳
麦入りごはん 魚のごまみそマヨ焼き もずくの酢の物 トマ玉汁 ゆでとうもろこし モロヘイヤ団子 パスタライズ牛乳	ジャージャー麺 かぼちゃの煮物 じゃこサラダ 牛乳 ひつまぶし お茶	ごはん 回鍋肉 ひじきとオクラのサラダ あさりのすまし汁 夏野菜ピザ 牛乳	ごはん 魚の南蛮漬け 小松菜の和え物 なめこ汁 切り干し大根おにぎり お茶	そうめん (そうめん流しをします。) 魚の梅みそ焼き つるむらさきのサラダ メロン 牛しぐれおにぎり 牛乳

31
高野豆腐のしっとりラスク風
パスタライズ牛乳
ごはん
揚げレバーのごまソースからめ
ひじきのサラダ
厚揚げのみそ汁
すいか
トマトのカップケーキ
パスタライズ牛乳

6月の誕生会でメロンを飾り切りして出しました。みんな「お花みたいだね」と喜んでくれましたよ。7月も、果物の器を作ったり、型ぬきをしたりして、見た目にも楽しめるように工夫していきます。



夏野菜を収穫しています!



うめ組・もも組のプランターでできた新鮮な夏野菜を、みんなで分け合って味わっています。切った野菜の中を見て、色の違いや匂いにも興味を示し、野菜の苦手な子も喜んで食べる姿が見られます。「おかわりください」と沢山食べていました。



どれにする?

きゅうりの匂いがする~



きゅうりは中が白いね~

きゅうりができました。お兄さんお姉さんも食べて下さい!

朝食をしっかり食べましょう!!

暑い日が続きますね。元気に1日をスタートするためには、朝食がとても大切です。朝ごはんを食べると脳にエネルギーが補給されて頭の働きが活発になります。その他、睡眠中に下がった体温を上げて、体を目覚めさせます。しっかり食べて元気に登所しましょう。

今月は、朝食にも使える簡単レシピを展示食横に置いています。また、食事に関する絵本を展示食ケースの下にまとめました。子どもたちの大好きな絵本や保護者の皆さん向けのレシピ本などもあります。絵本と同様に貸し出ししますのでご利用下さい。



絵本紹介



食べ物の働きを「しよくレンジャー」が教えてくれます。

子どもと一緒にクッキングが出来る、簡単レシピ集です。

