

## 7月さくらが丘保育園献立カレンダー

		行事	主食	献立名		おやつ
1	月			ごはん 豚肉のしょうが焼き ビーフンソテー ひじきの三色和え 里芋のみそ汁		おたのしみ
2	火			コッペパン 鶏肉のレモンハーブ焼き もやしと青菜のソテー ゆでとうもろこし モロヘイヤのスープ	 	梅しそおにぎり(もち麦) ●煮干し
3	水	七夕会(老人クラブ)		ごはん 鮭のオイネーズ焼き なすのそぼろ煮 オクラの和え物 麩のみそ汁		★トマトフォカッチャ 牛乳
4	木	親子 		親子丼 ●山クラゲの和え物 果物	 	★大豆もちりバー 牛乳
5	金	誕生会 		天の川冷やし中華 もずくの天ぷら パイナップル		七夕ゼリー
6	土			ナポリタン 果物(オレンジ)		メロンパン 牛乳
7	日					
8	月			ごはん 鶏肉のさっぱり煮 しらたきと人参の炒め物 きゅうりのおかか和え もやしのみそ汁		おたのしみ 牛乳
9	火	青色回転灯パトロール車 1歳6カ月児健康診査 		食パン 豚肉のマーマレード焼き じゃこピーマン キャロットサラダ 夏野菜スープ		★あんかけスパゲティ
10	水			ごはん ざばの梅みそ煮 炊き合わせ(冬瓜) おからサラダ 大葉のすまし汁	 	ゴーヤケーキ 牛乳
11	木	 3歳児健康診査 		枝豆ごはん ツナサラダ 肉団子汁 果物(キウイ)		フルーツポンチ シガーフライ
12	金			もち麦入りごはん なすと豚肉のみそ炒め ●レバーかりんとう そうめんうりの和え物 のりのすまし汁	 	●ピザトースト 牛乳
13	土			じゃじゃめん 果物		クリームパン 牛乳
14	日					
15	月	海の日				

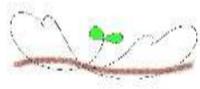
16	火			コッペパン 鶏肉の香味焼き 人参の甘煮 ひじきとかぼちゃのサラダ 米粉のポタージュスープ		おからチヂミ
17	水	そら組交流会		ごはん 揚げ魚のおろし煮 高野豆腐の卵とじ煮 めかぶとオクラのねばねば和え なすのみそ汁		冷やしそうめん
18	木			ビビンバ わかめスープ 果物(メロン)		★チーズホットク(韓国) 牛乳
19	金			赤米ごはん 八宝菜 かぼちゃとなすの揚げびたし もずく酢 トマトのみそ汁		●冷やしぜんざい
20	土			冷やしきつねうどん 果物		バナナカステラ 牛乳
21	日					
22	月			ごはん 豚肉と納豆のみそ炒め わかめとコーンのソテー 小松菜とえのきのポン酢和え あさりのすまし汁		おたのしみ
23	火			食パン チリコンカン 芋の香草ソテー グリーンサラダ ミネストローネ		揚げびつぴ 牛乳
24	水			ごはん さごしの塩焼き 炒り豆腐 モロヘイヤの和え物 えのきのみそ汁		●焼きとうもろこし
25	木	避難訓練		冬瓜のカレーあんかけ丼 キャベツのもみ漬け 果物(すいか)		●ずんだ餅
26	金			雑穀ごはん 肉豆腐 ごまめ 小松菜の磯和え 花切大根のみそ汁		★米粉の黒ゴマのマフィン 牛乳
27	土			夏野菜スパゲティ 果物		バタースティックパン 牛乳
28	日					
29	月	育児相談		ごはん 鶏肉の塩麴焼き もやしのカレーソテー 海藻サラダ 油揚げのみそ汁		おたのしみ 牛乳
30	火	乳児健康診査		食パン サクサクポーク 野菜のコンソメ煮 梅とキャベツのパスタサラダ 雑穀スープ		人参ゼリー ●かんぱん
31	水	ぱるテラ交流会 2歳6カ月児歯科健診		ごはん 煮魚(赤魚) ●きんぴらこんにやく きゅうりとわかめの酢の物 ★つぼん汁(熊本)		★ブルーベリーチーズケー キ 牛乳

パンの日   
旬の食材(下線)   
かみかみメニュー(●)   
夕食もりもりデー

布団持ち帰り日   
絵本貸出日   
赤磐市保健行事   
新メニュー   
3上主食弁当

\*食材などの都合により献立  
を変更することがあります

つき・ほし・そら組  
月・水は主食弁当持参  
お願いします。

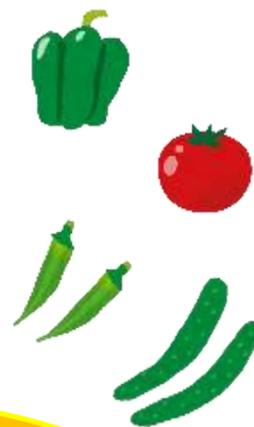


## ～夏に美味しい野菜～

### ●給食に出る美味しい夏野菜を知ろう！



- ・とうもろこし ・モロヘイヤ ・トマト
- ・きゅうり ・大葉 ・枝豆 ・なす
- ・そうめんうり ・オクラ ・かぼちゃ
- ・すいか ・ズッキーニ ・ピーマン
- ・ゴーヤ



7月の給食で出てくる夏野菜をピックアップしてみると、こんなにたくさんありました。どの夏野菜が入っているか、子ども達と一緒に楽しみます。食に興味を持ち、自ら食べるきっかけにつ

イラストを見てどれが何の野菜か分かるかな？お家の人とやってみよう！

### ●夏野菜の良さって何？

夏野菜の多くが、夏バテ予防になる栄養素を多く含んでいます。

例えば、

- ・**水分、カリウム** 体内の水分バランスを調整し、むくみを予防する効果がある。水分が体内の熱を調整し、汗と一緒に放熱をすることで、疲労や体調不良を防ぐ効果も期待できる。
- ・**ビタミンB** エネルギー代謝をサポートし、疲労回復を促進してくれる。
- ・**ビタミンC** 免疫力を高めて風邪予防に役立つ。抗酸化作用により、老化や生活習慣病の対策ができる。
- ・**食物繊維** 胃腸の調子を整え、便通を良くしてくれる。



カレンダーにこのマークがあれば旬のもの(その時期においしいもの、栄養価が高いもの)が出ます。メニューをチェックする際に、探してみてください。

～6月の活動～

パイナップルのシルエットクイズをしました。すぐに答えが分かったようです。



はな組が育て、大きくなったブロッコリースプラウトは和え物に入れました。



自分たちで育てた野菜は特別おいしいです。



トウモロコシの皮むきのお手伝い。



毎年異常気象とも言われている暑い夏がやってきます。火照った体の体温を下げてくれる、水分や栄養が豊富な夏野菜をメニューにたっぷり入れ込みました。冷やしぜんざいやゼリーなどの暑い日でも食べやすい、冷たいおやつも入れています。夏バテにならないように、しっかり食べて体力をつけたいです。そうめん、うりなど、なかなか家では食べない野菜も登場するので、こどもたちに目で見、触って、楽しんで欲しいなと思っています。

さくらが丘保育園 栄養士 梅本果歩

