

7月とよた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			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	親子貸出  ひまわりプロジェクト		親子丼 ●山クラゲの和え物 果物	 	★大豆もっちりパー 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		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	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 ぎばの梅みそ煮 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	さくらが丘保育園交流会(そら組)		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	親の会夏祭り		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	総合避難訓練		冬瓜のカレーあんかけ丼 キャベツのみみ漬け 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 Pasta サラダ 雑穀スープ		人参ゼリー ●かんぱん
31	水	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

つき・ほし・そら組
月・水は主食弁当持参
お願いします。

*食材などの都合により献立を変更することがあります



ぱっくん

社会福祉法人岡山こども協会
給食委員会
給食だより No. 4
2024年6月28日発行

～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、こども達と一緒に楽しめます。食に興味を持ち、自ら食べるきっかけにつなげていきたいです。

？イラストを見てどれが何の野菜が分かるかな？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。があります。家でも積極的に夏野菜をとり、夏バテ予防しましょう！



カレンダーにこのマークがあれば旬のもの(その時期に美味しいもの、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～

共同農園に植えていた夏野菜の苗が大きく育っています。先日、こどもたちと一緒に野菜の収穫に行きました。大きなきゅうりやまん丸ななすび、細長いピーマンと色々な野菜が実っており「美味しそうじゃな」「塩もみしたいね」と話をしながら収穫しています。収穫したきゅうりは、こどもたちのリクエスト通り塩もみにして他のクラスにも匂いの味をおすそ分けしました。



はさみを使ってきゅうりを自分で収穫しました。「どこを切ったらいいのかな?」「固いな」とつぶやきながらも上手にきゅうりのヘタの部分切っていました。

う～ん。ここを切るのかな?

新鮮なきゅうりには、とげとげのイボがたくさんあり、「なんか痛いね」「チクチクする」とどこを持ったら痛くないか考えながら触っていました。



美味しそうなきゅうりだね。

白いチクチクがあるって痛い。



にじぐみの友だちも一緒に収穫へ行っていたので見せていました。共同農園での夏野菜の収穫が楽しみです。



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。冷やしゼンザ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て、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

