

7

月

きゅうしやく だより



令和4年7月1日発行



目標

しっかり食べて
夏を元気に過ごそう!

梅雨が明け、一気に気温が上がります。
疲れ知らずで元気に遊んでいる子供達も、
季節の変わり目には体調を崩しやすくなります。
三食しっかり食べて休息も充分とり、夏を元気に過ごしましょう。

夏場の食事のポイント

- 暑さで消費されるビタミンB1の補給
ビタミンB1不足は夏バテの原因になります。
豚肉、大豆、胚芽米、糠漬け、ごまなどに多く含まれています。
- 夏野菜をたっぷりとり入れる
体の熱を冷まし、ビタミン、ミネラルを補給します。
きゅうり、なす、トマト、かぼちゃ、オクラなど。
- 食欲が出るような風味を加える
梅干し、しそ、ごま、カレー粉、酢など。



お漬物

ぬか床を作り、季節の野菜を漬け込みます。
ぬか漬は、日本の伝統的な発酵食品の一つで、乳酸菌が豊富に含まれ、胃腸の働きを整え、体を元気にしてくれます。
夏場には塩分の補給にもなり、冷蔵庫で冷やすと食べやすくなり、子供達にも人気です。
レシピを用意しておきますので、お家でもいかがですか。

畑の野菜が採れ出しました

畑で育てている野菜が、だんだん大きくなってきました。
一番に採れた夏野菜は、うさぎ組の子供達が育てたピーマンです。ピーマンの中はどうなっているかな?「おまめがはいってる」と、予想していた子供達。包丁で半分に分けると、小さな種がたくさん入っていました。
育てて収穫して観察して味わう。野菜の栽培は楽しみがいっぱいです。
今年もクラスごとにいろんな野菜を育てています。
ぜひのぞいてみてください。

月曜日 * 火曜日 * 水曜日 * 木曜日 * 金曜日 * 土曜日

<p>★印は手作りおやつの日です。 カレーの日は3歳以上児のお子さんも、スプーンをお持ちください。 ※旬の果物を週に1~2回使用しています。 ※年齢や行事等により、食材やメニューが、一部変更する場合があります。ご了承ください。</p>		<p>ごはんの日 (ごはんはいりません)</p>		<p>1 ・鯖の塩焼き ・ピーマンサラダ ・チンゲン菜のスープ</p>	<p>2 半夏生 お弁当 (おかずを忘れずに持参ください)</p>
<p>4 ・魚の照り焼き ・きゅうりとわかめの酢の物 ・豆腐のすまし汁 ・昆布の佃煮</p>	<p>5 ・蒸し鶏のごまだれかけ ・焼きかぼちゃ ・春雨スープ ★豆腐の焼きドーナツ(3歳未満児)</p>	<p>6 ・枝豆入り炊き込みごはん ・青菜と桜えびの中華和え ・なすのみそ汁</p>	<p>7 七夕 ・七夕ドライカレー ・ブロッコリーのサラダ ・さくらんぼ ★豆腐の焼きドーナツ(3歳以上児)</p>	<p>8 ・鮭の塩麹焼き ・青菜とえのきの和え物 ・ミネストローネ</p>	<p>9 お弁当 (おかずを忘れずに持参ください)</p>
<p>11 ・鯖のみそ焼き ・青菜のおひたし ・そうめん汁</p>	<p>12 ・豚肉とピーマンの甘辛炒め ・焼きさつま芋 ・豆腐のみそ汁</p>	<p>13 ・鮭の香り寿司 ・いんげんのごま和え ・麩のすまし汁</p>	<p>14 ・鶏肉の玉ねぎソースがけ ・茹で野菜 ・青菜のみそ汁 ★フルーツ寒天(3歳以上児)</p>	<p>15 ・夏野菜入り揚げだし豆腐 ・わかめとキャベツのみそ汁 ・メロン</p>	<p>16 お弁当 (おかずを忘れずに持参ください)</p>
<p>18 海の日</p>	<p>19 ・いかとじゃが芋の煮物 ・なすとトマトの和え物 ・すいか ★葛焼き(3歳未満児)</p>	<p>20 ・ピーマンととうもろこしのごはん ・にんじんとささみのごま和え ・かぼちゃのみそ汁</p>	<p>21 ・春巻きコロッケ ・茹でブロッコリー ・うす揚げと玉ねぎのみそ汁 ★葛焼き(3歳以上児)</p>	<p>22 ・いわしのかば焼き ・キャベツともやしの梅和え ・オクラのすまし汁</p>	<p>23 土用の丑の日 お弁当 (おかずを忘れずに持参ください)</p>
<p>25 ・厚揚げの酢豚風 ・麩とえのきのみそ汁 ・ミディトマト</p>	<p>26 ・梅風味アジフライ ・豆腐マヨネーズのサラダ ・わかめスープ</p>	<p>27 カレーの日 ・トマトチキンカレー ・春雨と青菜の和え物 ・メロン</p>	<p>28 ・魚のムニエル ・かぼちゃサラダ ・モロヘイヤのすまし汁</p>	<p>29 ・茹で豚の梅ソース ・焼きブロッコリー ・なめこのみそ汁</p>	<p>30 夏祭り</p>