



7月よていこんだて

0,1,2歳児クラスは、午前おやつ
 月：麦茶、くだもの 火：麦茶、菓子
 水：牛乳、菓子 木：麦茶、ヨーグルト
 金：牛乳、くだもの

★マークは手づくりおやつです。
 ◎マークはお家で摂取して欲しい食材です。

冷たい飲み物のとり過ぎに注意

夏には冷たい飲み物をつい飲んでしまいがち。熱中症予防には大切なことですが、冷たい飲み物のとり過ぎには注意が必要です。清涼飲料には、砂糖が多く含まれているため、疲労感が増し、食欲も低下します。子どもには少し冷やした麦茶やほうじ茶、水分の多い果物・スイカなどを与え、冷やし過ぎには注意しましょう。

※エネルギー表示は3歳以上児の昼食分の数字です。
 (1~2歳児の場合はこの概ね8割となります)
 ※献立の都合上、変更する場合があります。

令和3年度 みしま中央こども園

	月	火	水	木	金
給食	7月といえば七夕ですね。色とりどりの短冊に願い事を書いて笹に結びつける、子どもたちにとっては、楽しい行事のひとつです。地域により風習は異なりますが、それぞれの地域の伝統を子どもたちに伝え、夏の夜のひとときを家族みんなで楽しみましょう。			1 焼きそばイタリアン 夏野菜スープ くだもの 536kcal	2 ごはん 大根のみそ汁 魚の香味ソース 春雨サラダ 521kcal
おやつ				麦茶 ★ちくわツナパン ◎海藻類	麦茶 おせんべい ◎肉類
給食	5 ゆかりごはん じゃがいものみそ汁 赤魚の西京焼き きゅうりもみ 622kcal	6 チキンドリア 青菜とコーンのスープ くだもの 573kcal	7 七夕お楽しみランチ 	8 チキンタルタル 冷やしうどん 三色ナムル くだもの 623kcal	9 ごはん 豆腐とえのきのみそ汁 揚げ魚の甘辛煮 焼き豚サラダ 554kcal
おやつ	ヨーグルトドリンク クッキー ◎豆類	麦茶 ★ラスク ◎海藻類	麦茶 おせんべい	ポッキンアイス ◎海藻類	麦茶 ブルーン・おかき ◎肉類
給食	12 ごはん 昆布の佃煮 白玉ふのみそ汁 ハンバーグきのこソース もやしサラダ 641kcal	13 ビビンバ レタススープ 酢の物 457kcal	14 ちいさなライオン -夏の祭典- 誕生会 	15 しょうゆラーメン トマトサラダ くだもの 562kcal	16 ごはん 豆腐のみそ汁 鶏肉となすの酸っぱ煮 粉ふきいも 500kcal
おやつ	★トッピングヨーグルト ◎緑黄色野菜	麦茶 おせんべい ◎豆類	麦茶 クッキー	麦茶 ★きなこ揚げパン ◎魚類	麦茶 ビスケット ◎海藻類
給食	19 わかめごはん もやしのみそ汁 ホッケの青のり揚げ マカロニサラダ 598kcal	20 ごはん なめこ汁 キャベツメンチカツ のり酢和え 491kcal	21 食パン 豆乳チャウダー 酢豚 ミニトマト 509kcal	22 海の日 	23 スポーツの日
おやつ	★フルーツヨーグルト ◎豆類	麦茶 かみかみおやつ ◎乳製品	ポッキンアイス ◎海藻類		
給食	26 チキンカレーライス 莖わかめのサラダ くだもの 658kcal	27 ごはん 油揚げのみそ汁 カレーのおろしソース ポテトサラダ 599kcal	28 食パン ビーフンえびボールスープ チーズハンバーグ 大豆サラダ 548kcal	29 冷やしきつねうどん ささみサラダ くだもの 547kcal	30 ひじきごはん 夏のっペ汁 あじの竜田揚げ さっぱりピクルス 534kcal
おやつ	ヨーグルトドリンク おせんべい ◎豆類	麦茶 ★チョコレートパン ◎緑黄色野菜	アイスクリーム ◎海藻類	麦茶 ★ポテトもち ◎魚類	麦茶 クッキー ◎肉類



梅雨が明けると夏も本番となります。この時期は、急に暑くなるために食欲が低下して水分ばかりをとりがちです。暑さ対策を行い、暑い夏を乗り切りましょう。冷たいタオルで顔や手足を拭くだけでも、サッパリして気持ち良く過ごせますよ。

秋の収穫に向けて
さつまいもの苗植えをしました！
今年のさつまいもは
『紅あずま』と『シルクスイート』



長い竹の棒を使って
「斜め植え」に挑戦！
斜めに植えると根っこが横に伸びて
縦長のさつまいもができるそうです



玉ねぎの収穫もしました。園の畑は毎年、玉ねぎが大豊作♪
カレーライスにハンバーグ・お味噌汁にかき揚げ！色々なメニューに大変身してくれます。
みずみずしい夏野菜も徐々に実をつけ始めています。
スイカ割り楽しみだなあ～



食材や料理に関心を持つ絵本

● 0・1・2 歳児向け 『やさいさん』

作／tupera tupera 発行／学研教育出版

「やさいさん やさいさん だあれ」のことばのあとに「すっぱーん」と、びっくりするほど大きな野菜が現れる、楽しいしかけ絵本。テンポ良く、繰り返し読み聞かせましょう。

● 3・4・5 歳児向け 『じゃがいもポテトくん』

作／長谷川義史 発行／小学館

八百屋さんに並んだジャガイモの家族。山田さん、吉田さん…と次々に買われてしまったけど、思いがけない場所で再会します。夕飯にジャガイモをリクエストしたくなるかも!?

親子クッキングの すすめ



親子で食事作りにチャレンジ！ 手始めは、包丁を使わずにちぎるだけでできるサラダがおすすめ。ドレッシングも、油：酢：塩＝2：1：0.1を空き容器に入れて、ふたを閉め、よ～く振って混ぜるだけで簡単に手作りできます。トッピングにゆで卵をそえたり、小さく切ったパンを焼いてクルトンにしたりすると、見た目や食感も楽しいサラダのできあがり。自分で作ると、苦手な野菜もおいしく感じられ、楽しんで食べることができます。