

7月の食事だより

社会福祉法人大和善隣館
 幼保連携型認定こども園 中海こども園 R8.7.1

☆今月の食事チャレンジ☆旬の食材を収穫し、食べてみよう ~体験を通して食べる意欲をかくくお~

5月に園の畑で植えた夏野菜の苗が、少しずつ大きくなっています。収穫した野菜は、クッキング体験や給食の食材としても使っています。少し苦手な野菜も自分たちの手で育て収穫することで、「食べてみよう!」と思うきっかけになればよいと思います。

夏バテしない食生活~食事内容を見直しましょう

暑い日が続くと食欲が低下します。食欲がない時は、『量より質』です。バランスのよい食事を心がけましょう。特に不足すると夏バテしやすい栄養素は、たんぱく質とビタミンB1です。また汗をかくことで、その他のビタミンやミネラルが失われます。積極的に摂るようにしましょう。

~各栄養素を多く含む食材~

- たんぱく質 …肉、魚、豆、卵など
- ビタミンB1 …豚肉、うなぎ、大豆、枝豆、玄米など
- ビタミンC …ピーマン、南瓜、いも類、柑橘類など
- カリウム …トマト、きゅうり、なす、スイカなど



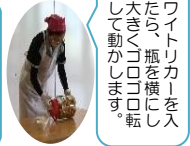
1日の栄養をしっかりとるには、食事の時間に空腹を感じる事が一番大切です。そのためにきちんとした生活リズムをつくってあげましょう。

~あおぞらとたいようで梅干しと梅シロップ作りをしました~

用意した南高梅は黄色く熟していて、子どもたちは「いい匂い~!ももみたいな匂いがする😊」と香りを楽しんでいました!軽海町在住の山下さんから教わりました。

•まず爪楊枝で梅を傷つけないようホリ(梅のなり口)を取り、殺菌済の容器の中に梅を入れます。

•次にホワイトリカーを入れて梅を殺菌したら、塩をひとつかみずつ振り入れて混ぜます。



ホワイトリカーを入れて、梅を殺菌したら、塩をひとつかみずつ振り入れて混ぜます。

手についた塩もいれてね。

「7月中旬以降にしそ漬けをしますので、それまで梅から水がどれだけ出るか見てね。」とお話され、第一段の作業が終わりました。子どもたちに梅がどう変化していくのか観察してほしいので、毎日給食室の前に展示しています。「梅から水が出るよ!」と声を掛けたら、「どこに?」と興味を持って見てくれています😊

梅シロップ作りでは氷砂糖を触ったり、食べてみました!「つるつるしてるよ!」「甘い♡」大喜びでした!今年はいつ飲めるかな?



中海こども園 今月の平均栄養価		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
未満児 1~2歳児	目標量	470cal	11.8~ 23.7g	10.5~ 15.8g	1.4g未満
	平均	479cal	19.4g	14.8g	1.3g
以上児 3~5歳児	目標量	575cal	15.4~ 30.6g	13.2~ 20.6g	1.6g未満
	平均	555cal	22.8g	17.7g	1.5g

日	曜	給食に関する行事	おやつ(未満児)	献立名	おやつ(全児)	離乳食名
1	水		お茶 ヨーグルト	カレーライス ドレッシングサラダ オレンジ	牛乳 氷室まんじゅう いちごマフィン(ひかり)	野菜のそぼろあんかけ レタス煮 味噌汁
2	木		ジュース	魚の味噌焼き 切干し大根のゴマネーズ和え すまし汁	牛乳 もちもちチーズパン♥	煮魚 きゅうり煮 味噌汁
3	金		お茶 ポーロ	スコッチプロス トマトサラダ パナナ	牛乳 せんべい	豆腐の野菜煮 トマト煮 味噌汁
4	土		お茶 ビスケット	パン ゼリー 牛乳	お茶 せんべい	
6	月		お茶 ヨーグルト	かぼちゃのクリーム煮 ブロッコリーの中華和え オレンジ	牛乳 豆乳もち(以)♥ きなこプリン(未)	しらすの野菜煮 ブロッコリー煮 味噌汁
7	火	七夕パーティー	お茶 ポーロ	トマトピラフ 甘辛肉団子 春雨サラダ ほしのこ汁	天の川ゼリー 味付小魚(以)	野菜のそぼろあんかけ きゅうり煮 味噌汁
8	水		お茶 せんべい	とりのつくね トマトのバジルサラダ 味噌汁(じゃがいも)	牛乳 ウエハース	煮奴 トマト煮 味噌汁
9	木	今日は、お弁当箱いりません。	お茶 パナナ	魚の立田揚げ オクラの納豆和え そうめん汁	牛乳 フレンチトースト♥	魚の野菜煮 ほうれん草煮 味噌汁
10	金		ジュース	ぎょうざ入りスープ ツナサラダ すいか	ミルク せんべい	野菜のそぼろあんかけ キャベツ煮 味噌汁
11	土		お茶 せんべい	パン チーズ 牛乳	お茶 ビスケット	
13	月	こどもなつまつりデイ	お茶 せんべい	豚肉のしょうが焼き かぼちゃサラダ 味噌汁(小松菜)	かき氷(以) ビスケット(以) 祭 ももゼリー(未)	野菜のそぼろあんかけ かぼちゃ煮 味噌汁
14	火		お茶 ヨーグルト	コーンチャウダー 大根サラダ すいか	牛乳 チョコパナナ♥ 祭 パナナ(ひかり)	豆腐の野菜煮 大根煮 味噌汁
15	水	おまつり弁当	お茶 オレンジ	しそおにぎり 鶏のからあげ スマイルポテト ブロッコリーと卵のサラダ ゆでとうもろこし 祭 オレンジ(以)	ミルク せんべい	しらすの野菜煮 ブロッコリー煮 味噌汁
16	木	あおぞらこども食育教室	お茶 ポーロ	ポークチャップ ポテトサラダ 卵とトマトのスープ	牛乳 焼きそば♥	野菜のそぼろあんかけ トマト煮 味噌汁
17	金		お茶 ビスケット	魚のマヨネーズ焼き トマト入りひじきサラダ 味噌汁(なす)	アイスクリーム(以) ホワイトミニ(未)	煮魚 レタス煮 味噌汁
18	土		お茶 ビスケット	パン ゼリー 牛乳	お茶 せんべい	
21	火		お茶 ポーロ	ハンバーグ ちりじゃこサラダ 小松菜のスープ	フルーツ入りソフト ゼリー♥	野菜のそぼろあんかけ レタス煮 味噌汁
22	水		お茶 ヨーグルト	ホイコーロー すいか 味噌汁(かぼちゃ)	牛乳 せんべい	煮奴 かぼちゃ煮 味噌汁
23	木		お茶 パナナ	魚のかば焼き 切干しサラダ 味噌汁(もやし)	牛乳 ごまじゃこトースト♥	魚の野菜煮 きゅうり煮 味噌汁
24	金		お茶 せんべい	カレー肉じゃが トマトの梅スパサラダ オレンジ	ミルク いちごマフィン	肉じゃが トマト煮 味噌汁
25	土		お茶 せんべい	パン チーズ 牛乳	お茶 ビスケット	
27	月		お茶 ポーロ	マーボー丼 シューマイ ほうれん草のナムル	ヨーグルト いもチップス(以)	豆腐の野菜煮 ほうれん草煮 味噌汁
28	火		ジュース	江戸っ子煮 春雨のごま酢和え チーズ	牛乳 せんべい	しらすの野菜煮 きゅうり煮 味噌汁
29	水		お茶 ゼリー	チキンカツ マカロニサラダ 味噌汁(もやし)	牛乳 ゆでとうもろこし♥	野菜のそぼろあんかけ キャベツ煮 味噌汁
30	木		お茶 せんべい	ハヤシライス ドレッシングサラダ トマト	牛乳 お好み焼き♥	しらすの野菜煮 いも煮 味噌汁
31	金		お茶 オレンジ	魚の香味焼き とうがんスープ きゅうりとわかめの梅ドレッシング和え	ミルク ビスケット	魚の野菜煮 とうがん煮 味噌汁