



H29年度
認定こども園 さめ保育園
調理師 田村 侑美子
法人栄養士 坪 聖子

日差しが強くなり夏らしくなってきました。園庭で遊ぶ子どもたちは暑さにも負けずいっぱい遊んでいます。暑さ対策として、保育園で冷たい麦茶を用意し、こまめに水分補給をしています。煮だして急速冷却しているので、風味も衛生面も安心して飲んでもらえるよう工夫しております。今月はたんぽぽ組、ひまわり組、きく組の子は流しそうめんを行います。今年初の流しそうめんなので、ご家庭でも箸の持ち方、使い方をいまいちどご確認をお願いします。

夏バテや熱中症に注意！

だるい、食欲不振といった夏バテの症状は、暑さや湿度による体の変調で、自律神経のバランスの乱れによる胃腸の動きの低下や、栄養不足、脱水などが原因となります。熱中症は、屋外など暑い場所である程度の時間を過ごすことで、めまい、失神などが起こります。バランスのとれた食事、睡眠、こまめな水分補給を心がけましょう。



Q | セタに食べる食べ物は？

- ①おもち ②そうめん ③豆腐

A 正解は②。そうめんのルーツは中国の索餅（さくべい）という小麦料理で、「7月7日に索餅を食べると1年間無病息災で過ごせる」という言い伝えから、食べるようになったといわれています。



セタそうめん

喉ごし爽やかなそうめんが活躍するシーズンになりますね。保育園では今年からセタそうめんを献立にいれてみました。お星さまを見つけたら子ども達がどんな表情になるかなと楽しみながら作りたいと思います。

- 材料(1人前)
・そうめん
・ハム…2枚
・人参…少々
・きゅうり
・トマト…1/3個
小口ねぎ、パプリカ、オクラなど…



- 鍋たっぷりにお湯を沸かし、そうめんを表記時間とおろ茹です
- 茹でたらそうめんを冷水で洗い、水気を切ります
- そうめんは一口分ずつお皿に盛り付けます
- ハム、人参は星形の型で抜き取ります
- 人参、きゅうりはピーラーで縦に薄くむき水にさらしてから飾ります
- トマトはスライスして周りに飾ります

食の言葉遊び

まごわ(は)やさしい

「まごわやさしい」は和の食材の頭文字で、「ま」は豆(豆類)、「ご」はごま(種実類)、「わ」はわかめ(海藻類)、「や」は野菜、「さ」は魚(魚介類)、「し」はしいたけ(きのこ類)、「い」は芋(芋類)を表しています。これらの食材を用いれば、バランスがとれた日本型の食事になるといわれています。1回の食事ですべてを取るのにはむずかしいので、1日で考えるなど、取り入れやすいかたちで実践してみましょう。



7月 予定献立のお知らせ

日 曜	献立名	離乳食	未満児おやつ	全園児おやつ(3時)
1日 (土)	肉じゃが・ほうれん草の白和え・せんべい汁・オレンジ	・おかゆ・じゃがいものペースト・人参の甘煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
3日 (月)	野菜の肉巻き・ポテトサラダ・キャベツの味噌汁・メロン	おかゆ・じゃがいものペースト・キャベツの刻み煮・味噌汁	ヨーグルト	牛乳 蒸しパン
4日 (火)	コロッケ千切りキャベツ添え・ひじき煮・すまし汁・オレンジ	おかゆ・人参の甘煮・じゃがいものマッシュ・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
5日 (水) 避難訓練	餃子・春雨サラダ・わかめの味噌汁・オレンジ	おかゆ・豆腐のマッシュ・白菜のうま煮・味噌汁	菓子・牛乳	ヨーグルト
6日 (木)	鶏の信田煮・わかめの酢のもの・白菜の味噌汁・オレンジ	おかゆ・人参の甘煮・白菜のペースト・味噌汁	ヨーグルト	牛乳 ハッシュドポテト カルピス
7日 (金) セタオープン保育	鶏手羽の甘辛ごま揚げ・フライドポテト・ポイルサラダ・セタそうめん・パインボード	おかゆ・ブロッコリーのうま煮・キャベツのペースト・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
8日 (土)	赤魚煮つけ・バンバンジーサラダ・かきたま汁・さくらんぼ	おかゆ・人参の甘煮・豆腐マッシュ・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
10日 (月)	花しゅうまい・小松菜おかか和え・かぼちゃスープ・オレンジ	おかゆ・かぼちゃのマッシュ・ブロッコリーペースト・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 チーズ揚げ
11日 (火)	イカメンチカツ千切りキャベツ添え・ポテトサラダ・卵スープ・メロン	おかゆ・キャベツのうま煮・じゃがいものマッシュ・スープ	菓子・牛乳	牛乳 フルーツゼリー
12日 (水) 学びの教室	テリヤキチキンほうれん草添え・ひき昆布煮・えのきの味噌汁・スイカ	おかゆ・ほうれん草のペースト・人参の甘煮・味噌汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
13日 (木) スイミング	ポークカレー・ポイルウインナー・ポイルサラダ・わかめの味噌汁・スイカ	おかゆ・じゃがいものマッシュ・ブロッコリーのうま煮・味噌汁	菓子・牛乳	ヨーグルト
14日 (金) 習字教室	タラフライ千切りキャベツ添え・ほうれん草の胡麻和え・なめこの味噌汁・オレンジ	おかゆ・ほうれん草のペースト・豆腐のマッシュ・味噌汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
15日 (土)	おでん・白菜のおかか和え・豚汁・メロン	おかゆ・大根の甘煮・白菜のうま煮・味噌汁	菓子・牛乳	ヨーグルト
18日 (火)	イカと大根の煮物・人参のしりしり・ほうれん草の胡麻和え・キノコ汁・オレンジ	おかゆ・ほうれん草のペースト・大根のマッシュ・味噌汁	ヨーグルト	牛乳 ホットケーキ
19日 (水)	エビチリソース煮・温野菜添え・わかめと鶏ささみの酢のもの・ニラと卵の味噌汁・キウイ	おかゆ・ブロッコリーのうま煮・豆腐のマッシュ・味噌汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
20日 (木)	はんぺんフライ千切りキャベツ添え・筑前煮・キャベツの味噌汁・スイカ	おかゆ・キャベツのすり煮・人参の甘煮・味噌汁	ヨーグルト	牛乳 ピザ
21日 (金) 誕生会	流しそうめん・五目御飯・鶏の唐揚げ・フライドポテト・コールスローサラダ・メロン・ゼリー	おかゆ・じゃがいものマッシュ・人参グラッセ・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
22日 (土)	バーベキュー・小松菜の白和え・若竹汁・メロン	おかゆ・人参の甘煮・豆腐のマッシュ・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
24日 (月)	マーボー豆腐・ポテトサラダ・ほうれん草のおひたし・わかめスープ・スイカ	おかゆ・豆腐のマッシュ・ほうれん草ペースト・すまし汁	ヨーグルト	菓子 牛乳
25日 (火)	煮込みハンバーグ根菜添え・マカロニサラダ・ミネストローネ・スイカ	おかゆ・じゃがいものマッシュ・人参の甘煮・スープ	菓子・牛乳	牛乳 スコーン
26日 (水) 学びの教室	サバと大根の煮物・ほうれん草の白和え・せんべい汁・メロン	おかゆ・大根のマッシュ・ほうれん草のペースト・味噌汁	ヨーグルト	牛乳 豆腐ドーナツ
27日 (木)	鮭の塩焼き大根おろし添え・納豆・ほうれん草のおかか和え・かきたま汁・スイカ	おかゆ・大根のおろし煮・ほうれん草の刻み煮・すまし汁	菓子・牛乳	ヨーグルト
28日 (金)	レンコンはさみ揚げ温野菜添え・切り干し大根の煮物・わかめスープ・メロン	おかゆ・ブロッコリーのうま煮・人参のグラッセ・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
29日 (土)	すき焼き風煮・三色ナムル・ピシソワーズ・メロン	おかゆ・白菜の刻み煮・じゃがいものペースト・すまし汁	菓子・牛乳	ヨーグルト
31日 (月)	肉団子甘酢あんかけ添え・ひじき煮・かぼちゃスープ・キウイ	おかゆ・人参の甘煮・かぼちゃのマッシュ・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子

<< 今月の目標 >>

給食メニューに興味を持って食べましょう

* 未満児献立は以上児と同じメニューで量を調節
