



気持ちよく晴れ渡った青空と共に夏がやってきました。もうすぐ楽しい夏祭りも始まります。今年も心を込めて夏祭りメニューを作りたいと思いますので、是非ご賞味ください。
先月流しそうめんを行いました、子ども達は上手に箸を使い流れるそうめんをすくって食べてました。今月も流しそうめんを行いたいと思いますので、ご家庭で箸の持ち方の確認をお願いいたします。

夏野菜が育っています

子どもたちが育てたピーマンやトマトが、大きく育っています。毎日の水やりもがんばっています。「トマトが赤くなってきた！」などという声も聞こえ、収穫を心待ちにしているようです。収穫も子どもたちの手でおこない、クッキング活動などに利用する予定です。毎日の育つ様子や収穫した感想など、ぜひお子さんに聞いてみてください。

お盆の精進料理

お盆には精進料理を食べ、同じものをお供えます。精進料理は、殺生をしてはいけないという仏教の教えから、肉や魚などを使わず豆類や野菜を使い五味(甘い、辛い、すっぱい、苦い、塩辛い)、五色(赤、白、緑、黄、黒)、五法(生、煮る、焼く、揚げる、蒸らす)の考えに基づいて作られます。お盆にいただくのは二汁五菜です。

食パンDEアイスクーキ

材料(18センチパウンド型一個分)
 ・バニラアイス...約400g分
 ・パイン缶...70g
 ・みかん缶...70g
 ・ブルーベリー...約30粒
 ・食パン...3枚
 ☆ココア...大さじ1
 ☆砂糖...大さじ3
 ☆牛乳...300cc

- ①みかん缶、パイン缶のシロップを捨て、実とブルーベリーを冷凍しときます
- ②☆の材料をだまにならないように混ぜます
- ③食パンの耳をきり、2に10分ほど浸します
- ④パウンド型にラップを敷き、浸した食パンを型にあわせて切り、底に敷きます
- ⑤バニラアイスをボウルにいれ、少しだけ柔らかくなるように混ぜ、冷凍した果実をいれ合わせます
- ⑥アイスを型に入れ、まんべんなく広げます
- ⑦バニラアイスの上にも、食パンを重ねます
- ⑧型をラップし、空気が入らないよう袋で二重に縛ります。そして冷凍庫で半日寝かせます
- ⑨寝かせたらラップの端っこを持って型から引っっこ抜きます
- ⑩ラップを外し適当な厚さに切って出来上がりです

8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 (火)	はんぺんフライ千切りキャベツ添え・筑前煮・卵スープ・オレンジ	おかゆ・キャベツのうま煮・人参の甘煮・スープ	菓子・牛乳	牛乳
2日 (水)	学びの教室 餃子・春雨サラダ・若竹汁・オレンジ	おかゆ・白菜の刻み煮・豆腐のうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	スコーン 牛乳
3日 (木)	テリヤキチキンほうれん草添え・ポテトサラダ・大根の味噌汁・スイカ	おかゆ・ほうれん草の刻み煮・じゃがいものマッシュ・味噌汁	ヨーグルト	菓子 牛乳
4日 (金)	肉じゃが・鶏ささみとわかめの酢のもの・えきの味噌汁・スイカ	おかゆ・じゃがいものうま煮・キャベツの刻み煮・味噌汁	菓子・牛乳	サンドイッチ 牛乳
5日 (土)	夏祭り サバと大根の味噌煮・ほうれん草のおひたし・キノコ汁・キウイ	おかゆ・大根の和風煮・ほうれん草の刻み煮・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
7日 (月)	野菜の肉巻き・ほうれん草の白和え・玉ねぎの味噌汁・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	ヨーグルト	菓子 牛乳
8日 (火)	赤魚の煮つけ・三色ナムル・せんべい汁・バナナ	おかゆ・人参の甘煮・ほうれん草のうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
9日 (水)	タラフライ千切りキャベツ添え・ひじき煮・なめこの味噌汁・バナナ	おかゆ・キャベツうま煮・豆腐のマッシュ・味噌汁	菓子・牛乳	オレンジゼリー 牛乳 ホットケーキ
10日 (木)	避難訓練 終業式 おでん・ボイルサラダ・わかめ豆腐の味噌汁・オレンジ	おかゆ・大根のマッシュ・豆腐のうま煮・味噌汁	菓子・牛乳	ヨーグルト
12日 (土)	冷しゃぶ風サラダ・スタミナ納豆・冷奴・ニラと卵の味噌汁・バナナ	おかゆ・キャベツのうま煮・人参グラッセ・味噌汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
14日 (月)	野菜のかき揚げ・わかめの酢のもの・そうめん・オレンジ	おかゆ・人参のうま煮・高野豆腐のとろとろ煮・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
15日 (火)	冷やし中華・ほうれん草のおひたし・すまし汁・オレンジ	おかゆ・ほうれん草のペースト・豆腐のマッシュ・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
16日 (水)	煮しめ・小松菜胡麻和え・野菜のラーメン・オレンジ	おかゆ・小松菜の刻み煮・人参の甘煮・スープ	菓子・牛乳	菓子 牛乳
17日 (木)	ささみの胡麻揚げ温野菜添え・引き昆布煮・キノコ味噌汁・パイナップル	おかゆ・ブロッコリーのうま煮・キャベツの刻み煮・味噌汁	ヨーグルト	蒸しパン 牛乳
18日 (金)	コロッケの千切りキャベツ添え・切り干し大根の煮物・わかめスープ・オレンジ	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 ブドウゼリー
19日 (土)	すき焼き風煮・パンバンジーサラダ・なめこの味噌汁・オレンジ	おかゆ・白菜のうま煮・豆腐のマッシュ・味噌汁	菓子・牛乳	ヨーグルト
21日 (月)	始業式 誕生会 和風ピラフ・鶏の唐揚げ・フライドポテト・ボイルサラダ・流しそうめん・ゼリー・オレンジ	おかゆ・じゃがいものうま煮・ブロッコリーのマッシュ・すまし汁	ヨーグルト	菓子 牛乳
22日 (火)	鮭の塩焼き大根おろし添え・ほうれん草の胡麻和え・わかめの味噌汁・バナナ	おかゆ・大根のおろし煮・ほうれん草のペースト・味噌汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
23日 (水)	イカメンチカツ千切りキャベツ添え・わかめの酢味噌和え・えきの味噌汁・オレンジ	おかゆ・キャベツのうま煮・人参グラッセ・味噌汁	ヨーグルト	菓子 牛乳
24日 (木)	食育教室 チキンカレー・ボイルサラダ・ウインナーソーテー・すまし汁・オレンジ	おかゆ・根菜のうま煮・豆腐のマッシュ・味噌汁	菓子・牛乳	ヨーグルト
25日 (金)	習字教室 肉団子甘酢あんかけ添え・小松菜のおかか和え・キャベツの味噌汁・パイナップル	おかゆ・ブロッコリーのうま煮・キャベツの刻み煮・味噌汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
26日 (土)	マーボー豆腐・コールスローサラダ・ほうれん草おひたし・若竹汁・オレンジ	おかゆ・豆腐のマッシュ・ほうれん草のペースト・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
28日 (月)	煮込みハンバーグ根菜添え・マカロニサラダ・キャベツの味噌汁・オレンジ	おかゆ・根菜のうま煮・キャベツの刻み煮・味噌汁	ヨーグルト	菓子 牛乳
29日 (火)	エビのチリソース煮温野菜添え・ひじき煮・ニラと卵の味噌汁・バナナ	おかゆ・ブロッコリーのうま煮・人参のグラッセ・味噌汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
30日 (水)	学びの教室 イカと大根の煮物・わかめの酢のもの・せんべい汁・キウイ	おかゆ・大根の柔らか煮・白菜の和風煮・味噌汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳 ピザ
31日 (木)	スイミング ポークカレー・ボイルサラダ・ボイルウインナー・なめこの味噌汁・バナナ	おかゆ・根菜のうま煮・ブロッコリーのペースト・すまし汁	菓子・牛乳	ヨーグルト

<< 今月の目標 >>

よく噛んで食べましょう

* 未満児献立は以上児と同じメニューで量を調節

食の言葉遊び コケッコ症候群

1人で食事をとる「孤食」、食事を抜いてしまう「欠食」、家族がそろって食事をしても、1人ずつ違うものを食べる「個食」、いつも同じものばかり食べている「固食」。これからの頭文字「コ・ケ・コ・コ(孤欠個固)」をつなぎ合わせ、現代の食習慣の乱れを表す言葉として「コケッコ症候群」(またの名を「ニワトリ症候群」といわれています。家族それぞれがどんな食事をしているか、言葉とともに見直してみましょう。

