



令和元年度
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

梅雨空からたまに顔を出す太陽はすっかり夏を感じさせる季節となりました。園の作物も順調に育ち、先月はさくらんぼと二十日大根を収穫できました。収穫までの楽しみと喜びを心の成長に繋げられたらいいなあと思います。今月のオープン保育では年少児さんから流しそうめんを行いたいと思います。ご家庭で箸の持ち方の確認をお願いいたします。

七夕の素餅（さくべい）

七夕の行事食といえばそうめんですが、その始まりは古代中国の素餅という小麦粉のお菓子です。中国では、7月7日に亡くなった子が鬼となって疫病を流行らせ、その子が好きだった素餅を供えたところ疫病が治ったという伝説があります。小麦を練って長く伸ばす製法から「素麺」「素麵」と転じ、現在のそうめんができたといわれています。



ホットプレートの夏野菜ピビンバ

暑さで白米が進まない時のおすすめの一品です。お野菜もパランスよく取れます。夏休みや休日のお昼ごはんにもいいですね。

- 材料
ご飯...3合
豚ひきにく...300g
もやし...1/2袋
人参...1本
ほうれん草...1束
トマト...1個
■野菜ナムルたれ
☆醤油...大さじ2
☆酢...大さじ2
☆砂糖...大さじ2弱
☆ごま油...大さじ2
■肉のタレ
すりおろしニンニク...少々
すりおろし生姜...少々
オイスターソース...大さじ2
酒...大さじ2



- ①野菜ナムルのたれを合わせておきます
- ②もやし・ほうれん草を下茹でしほうれん草は冷水にとり、水気を切ってざく切りにします
- ③人参は塩を少々振ります。しんなりしたらざっと洗い水気を切っておきます
- ④トマトは大きめの角切りにします。
- ⑤下処理した野菜をナムルのたれで味付けておきます
- ⑥ニンニク・生姜を香りが出るまで炒め豚ひき肉をいためず。色が変わってきたらオイスターソース、酒をいれて煮詰めます
- ⑦ホットプレートに薄く油をぬります。ご飯をしき、野菜ナムル、肉みそを乗せていきます
- ⑧ホットプレートを180℃に設定し約5分、軽くおこげが出来たら完成です

旬の食材

オクラ

原産地はアフリカ東北部で、古代よりエジプトで栽培されていたといわれています。ネバネバしているのが特徴で、その成分はペクチンなどの食物繊維です。整腸作用、コレステロールの排出や便秘を防ぐ働きがあるといわれています。大きく育ち過ぎると苦味が出て繊維が硬くなるので、お店で選ぶときは小ぶりの軟らかいものを選びましょう。



今日は何の日？

7月10日は
納豆の日



「な(7)とう(10)」の語呂合せが由来で、1981年に関西納豆工業協同組合が関西での納豆の消費拡大のため定めたのが始まりです。1992年に全国納豆協同組合連合会が改めてこの日を「納豆の日」と定め、全国的な記念日になりました。当日の朝ごはんは納豆を食べるのはいかがでしょう。



地産地消を心がけましょう

地産地消は、地域で生産された農林水産物をその地域で消費するという取り組みです。食料の輸送距離(フードマイレージ)の面では輸送にかかるエネルギーが削減でき、旬の食べものを新鮮で栄養価が高いうちに消費者に届けることができます。地域の伝統食文化の継承にもつながりますね。積極的に地域の食材を食べてみましょう。



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 (月) 和太鼓教室	コロッケ千切りキャベツ添え・春雨サラダ・豆腐とわかめの味噌汁・キウイ	おかゆ・じゃがいものペースト・キャベツの刻み煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 蒸しパン
2日 (火)	肉じゃが・鶏ささみとわかめの酢のもの・せんべい汁・メロン	おかゆ・肉じゃがの柔らか煮・白菜のうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
3日 (水) 学びの教室	豆腐の肉巻き・オクラ納豆・ひじき煮・そうめん汁・バナナ	おかゆ・人参グラッセ・豆腐のマッシュ・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 ドーナツ
4日 (木)	チキンカレー・コールスローサラダ・ウインナーソーテー・玉ねぎの味噌汁・オレンジ	おかゆ・キャベツの柔らか煮・根菜のうま煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
5日 (金) セタオープン	流しそうめん・鶏の甘辛胡麻揚げ・フライドポテト・ポイルサラダ・パイナップル	おかゆ・じゃがいものマッシュ・ブロッコリーのくずし煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
6日 (土)	バーベキュー・冷奴・ほうれん草のおひたし・豚汁・バナナ	おかゆ・豆腐のうま煮・根菜のマッシュ・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
8日 (月)	鶏ささみと梅しそカツ千切りキャベツ添え・ポテトサラダ・白菜の味噌汁・バナナ	おかゆ・じゃがいものマッシュ・白菜の甘煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 ホットケーキ
9日 (火)	餃子・春雨サラダ・わかめスープ・バナナ	おかゆ・人参グラッセ・キャベツの刻み煮・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
10日 (水)	ホッケの唐揚げ温野菜添え・切り干し大根の煮物・納豆・なめこの中華風スープ・キウイ	おかゆ・豆腐のうま煮・ブロッコリーの刻み煮・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
11日 (木) スイミングふれあい広場	大根カレー・ジャーマンポテト・夏野菜のポイルサラダ・わかめの味噌汁・キウイ	おかゆ・根菜のうま煮・キャベツのだし煮・すまし汁	ヨーグルト	菓子 牛乳
12日 (金) サッカー教室	はんぺんコロッケ千切りキャベツ添え・人参とツナの卵とじ・かぼちゃスープ・オレンジ	おかゆ・人参のうま煮・かぼちゃのマッシュ・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
13日 (土)	鮭の塩焼き大根おろし添え・ナスの揚げびだし・ほうれん草のおひたし・わかめスープ・バナナ	おかゆ・大根のうま煮・ほうれん草のペースト・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
16日 (火)	サバと大根の煮物・パンパンジーサラダ・せんべい汁・オレンジ	おかゆ・大根のマッシュ・白菜の刻み煮・すまし汁	ヨーグルト	菓子 牛乳
17日 (水) 避難訓練	煮込みハンバーグ根菜添え・サラダスパゲティ・コンソメスープ・メロン	おかゆ・根菜のうま煮・キャベツのだし煮・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
18日 (木) 読み聞かせ交流会	テリヤキチキンほうれん草添え・ポテトサラダ・ミネストローネ・キウイ	おかゆ・ほうれん草のペースト・根菜のトマト煮・すまし汁	ヨーグルト	菓子 牛乳
19日 (金) 園生会	豚丼・鶏の磯部揚げ・フライドポテト・ポイルサラダ・すまし汁・ゼリー	おかゆ・じゃがいものマッシュ・ブロッコリーのうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 パン
20日 (土)	肉野菜炒め・ところてん・すいとん汁・バナナ	おかゆ・キャベツの刻み煮・人参の甘煮・すまし汁	菓子・牛乳	ヨーグルト
22日 (月)	おでん・納豆・人参とツナのサラダ・そうめん汁・バナナ	おかゆ・人参とキャベツのうま煮・大根マッシュ・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
23日 (火)	イカメンチカツ千切りキャベツ添え・冷奴・キノコ汁・オレンジ	おかゆ・豆腐のうま煮・白菜の刻み煮・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
24日 (水) 学びの教室	厚揚げの肉詰め焼き・ひじき煮・中華風スープ・キウイ	おかゆ・玉ねぎの甘煮・人参グラッセ・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
25日 (木)	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・バナナ	おかゆ・ブロッコリーのくずし煮・根菜のマッシュ・すまし汁	ヨーグルト	菓子 牛乳
26日 (金) 習字教室	タラフライ千切りキャベツ添え・引き昆布煮・玉ねぎの味噌汁・スイカ	おかゆ・キャベツの刻み煮・玉ねぎと人参のマッシュ・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
27日 (土)	冷しゃぶサラダ・ほうれん草のおかか和え・すまし汁・スイカ	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	ヨーグルト
29日 (月)	チキン南蛮タルタルソース添え・ナムル・なめこの味噌汁・オレンジ	おかゆ・ほうれん草の刻み煮・豆腐のマッシュ・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 피자
30日 (火)	しゅうまいと温野菜添え・ほうれん草の白和え・えのきの味噌汁・オレンジ	おかゆ・ほうれん草の白和え風・ブロッコリーのくずし煮・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
31日 (水) 学びの教室	人参とアスパラガスの肉巻き・もやしとハムの中華風酢のもの・じゃがいもの冷製スープ・スイカ	おかゆ・人参グラッセ・じゃがいものマッシュ・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳

<< 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