



令和 6年度
認定こども園 さめ保育園

暑さも日を追うごとに強くなり、いよいよ夏本番となりました。先月は園で育てたラディッシュときゅうりが採れました。夏野菜はととてもみずみずしくて、酢のものとしていただきました。これからトマトやきゅうり、なすなど夏野菜がいっぱい収穫できると思いますので自然の恵みを美味しくいただきたいと思います。今年も厳しい暑さになるといわれています。ご家庭でも規則正しい生活、こまめな水分補給を心がけて過ごしていきましょう。

七夕の素(さく)餅(べい)

七夕にはそうめんを食べる風習がありますが、そのもとになったのは素餅というお菓子です。小麦粉を練ったものを、縄のように細長くねじったかりんとうのようなお菓子で、日本には奈良時代に伝わったといわれています。



冷たいものとりすぎに注意

夏は冷たい飲みものやアイスクリームなどをたくさんとりたくなります。しかし、冷たいものをとりすぎると胃腸が冷えて消化機能が低下し、腹痛や下痢を引き起こすことがあります。冷たいものとりすぎには注意しましょう。



七夕そうめん

喉ごし爽やかなそうめんが活躍するシーズンですね。保育園では七夕そうめんを献立にしています。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…



- ★そうめん汁
- ・だし汁…150cc
 - ・醤油…大さじ1
 - ・みりん…大さじ1
 - ・塩…少々

- ★の材料をひと煮立ちさせ粗熱をとります
- 鍋たっぷりにお湯を沸かし、そうめんを表記時間通り茹でます
- 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
- 粗熱をとったそうめん汁をかけて完成です

お手伝いをやってみよう

配膳・あとかたづけ

台所でのお手伝いとして実施しやすいのは、食事の準備やあとかたづけです。食事の前後にテーブルをふく、はしや皿を並べる、食べ終えた食器を運ぶなどです。まずは自分の分をやってもらうことから始め、慣れてきたら家族の分もやってもらうようにします。食器のあとかたづけは、洗ったあとにふくことから始め、食器の扱いに慣れてきたら洗うことにもチャレンジしてみましょう。



7月予定献立のお知らせ

月 曜	献立名	離乳食	未満児がやつ	全園児がやつ(3時)
1日 (月)	はんぺんフライ千切りキャベツ添え・切り干し大根の煮物・キャベツの味噌汁・果物	おかゆ・人参のうま煮・豆腐のだし煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
2日 (火)	厚揚げのはさみ焼き温野菜添え・春雨サラダ・わかめスープ・果物	おかゆ・人参のすり煮・ブロッコリーのペースト・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 菓子
3日 (水)	冷やし中華・ひじき煮・納豆・キノコ汁・果物	おかゆ・ほうれん草のうま煮・豆腐のだし煮・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 デザート ミルクココア
4日 (木) スイミング さめっこ広場	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・果物	おかゆ・ブロッコリーのだし煮・人参の甘煮・すまし汁	ヨーグルト	菓子 菓子
5日 (金) 七夕会	唐揚げ・フライドポテト・ポイルサラダ・七夕そうめん・パイナップルボード	おかゆ・じゃがいものうま煮・ブロッコリーのすり煮・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 フルーツゼリー
6日 (土)	鶏と大根の煮物・小松菜の白和え・せんべい汁・果物	おかゆ・大根のうま煮・小松菜の白和えペースト・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 菓子
8日 (月) 和太鼓教室	ちくわのタルタルフライ千切りキャベツ添え・引き昆布煮・玉葱の味噌汁・果物	おかゆ・人参のうま煮・豆腐のだし煮・すまし汁	ヨーグルト	菓子 菓子
9日 (火)	タンダーリーチン温野菜添え・マカロニサラダ・玉葱のすまし汁・果物	おかゆ・ブロッコリーのだし煮・人参の甘煮・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 ミルクココア
10日 (水)	野菜の肉巻き温野菜添え・わかめの酢のもの・大根の味噌汁・果物	おかゆ・大根のうま煮・豆腐のマッシュ・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 菓子
11日 (木) 安全衛生指導 避難訓練	テリヤキチキンブロッコリー添え・ポテトサラダ・わかめスープ・果物	おかゆ・じゃがいものだし煮・ブロッコリーの刻み煮・すまし汁	ヨーグルト	菓子 菓子
12日 (金)	鮭の塩焼きおひたし添え・卵焼き・じゃがいもと人参の味噌汁・果物	おかゆ・ほうれん草のうま煮・じゃがいものペースト・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 ホットケーキ
13日 (土)	チキンカレー・ほうれん草のおかか和え・サラダスパゲティ・キャベツの味噌汁・果物	おかゆ・ほうれん草のペースト・豆腐のうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 菓子
16日 (火)	おでん・納豆・小松菜の白和え・春雨スープ・果物	おかゆ・大根のうま煮・小松菜の白和え風・すまし汁	ヨーグルト	菓子 菓子
17日 (水) 学びの教室	高野豆腐の含め煮とおひたし・きゅうりの中華和え・卵スープ・果物	おかゆ・高野豆腐のだし煮・ほうれん草のペースト・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 蒸しパン
18日 (木) スイミング さめっこ広場	コロケ千切りキャベツ添え・引き昆布煮・キノコスープ・果物	おかゆ・じゃがいものうま煮・豆腐のすり煮・すまし汁	ヨーグルト	菓子 菓子
19日 (金)	豆腐ハンバーグ根菜添え・マカロニサラダ・油揚げとわかめの味噌汁・果物	おかゆ・豆腐のマッシュ・ブロッコリーの刻み煮・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 菓子
20日 (土)	肉じゃが・ほうれん草のなめたけ和え・せんべい汁・果物	おかゆ・じゃがいものだし煮・人参の甘煮・すまし汁	菓子・牛乳	菓子
22日 (月)	かぼちゃコロケ千切りキャベツ添え・ほうれん草とコーンのナムル・もやしの味噌汁・果物	おかゆ・かぼちゃマッシュ・キャベツの刻み煮・すまし汁	ヨーグルト	菓子 ミルクココア
23日 (火)	大根カレー・ジャーマンポテト・ポイルサラダ・豆腐とえのきの味噌汁・果物	おかゆ・根菜のうま煮・豆腐のマッシュ・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 菓子
24日 (水) 学びの教室	鮭フライ千切りキャベツ添え・もやしとハムの酢のもの・わかめスープ・果物	おかゆ・人参の甘煮・豆腐のだし煮・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 ビス
25日 (木)	春巻きおひたし添え・ひじき煮・厚揚げの味噌汁・果物	おかゆ・ほうれん草のだし煮・人参の甘煮・すまし汁	ヨーグルト	菓子 スコーン
26日 (金) 習字教室	肉団子ナポリタン添え・切り干し大根の煮物・すまし汁・果物	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 菓子
27日 (土)	マーボー豆腐・春雨サラダ・ほうれん草のおひたし・キノコ汁・果物	おかゆ・豆腐のすり煮・人参の甘煮・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 菓子
29日 (月)	ツナとコーンのコロケ千切りキャベツ添え・わかめの酢のもの・玉葱の味噌汁・果物	おかゆ・じゃがいものくずし煮・豆腐のマッシュ・すまし汁	ヨーグルト	菓子 チーズ揚げ ゼカルト
30日 (火) 誕生会	ピラフ・鶏の甘辛ごま揚げ・フライドポテト・ポイルサラダ・すまし汁・ゼリー	おかゆ・ブロッコリーの刻み煮・じゃがいものうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 菓子
31日 (水)	人参の肉巻き揚げ千切りキャベツ添え・引き昆布煮・大根の味噌汁・果物	おかゆ・人参の甘煮・大根のマッシュ・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 菓子

<< 今月の目標 >> スプーンや箸の使い方を覚えましょう(未満児献立は以上児と同じメニューで量を調節)

前期平均栄養価(3歳以上児)			今期の栄養目標値(3歳以上児)		
エネルギー	タンパク質	脂質	エネルギー	タンパク質	脂質
548kcal	20.2g	17g	608kcal	25g	16.9g