

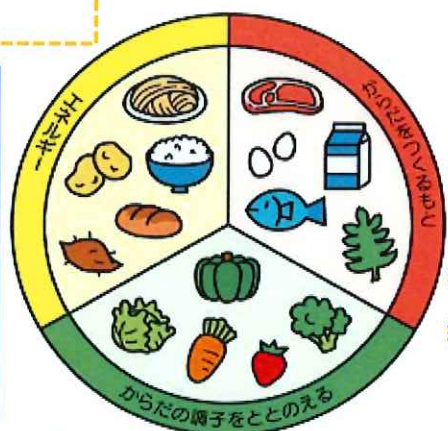
# 7月 給食だより

## 目標 暑さに負けない体をつくろう

暑い日々が続いていますが、そんな暑さに負けない子ども達の元気な声が給食室にも響いてきます。夏バテしないで暑い夏を元気に過ごすために、バランスのよい食事で栄養をしっかりと摂り、十分に休養しましょう！

「三色食品群」は、食材をからだへの作用ごとに3種類に色分けするというものです。

### 3色食品群



毎食、この各群から2種類以上の食品を食べるようにすれば、栄養素のバランスが摂れた食事になるように考案されています。参考にしてみてください。こども園の給食でも、そう組のお当番さんが3色食品群に分けてボードに貼り、下駄箱の黒板横にかけてありますので是非ご覧ください。

### 収穫真っ只中のトマト。 どうして食べようかな？

「おいしい！そのまま食べたい！」そんな声もあがりますが、「トマトケチャップを作りたい！」との思いの子が多いようです。トマトが苦手な子も「ケチャップはたべれる〜！」とニコリ笑顔に♪手作りケチャップを作る準備をはじめています♪

## お知らせ お誕生会 23日(火)

園で収穫した玉葱でかき揚げをしました。かき揚げはそう組さんからのリクエストで、おかわりも喜んで食べてくれました♪



5月に4歳児・5歳児さんが植えてくれたトマトが真っ赤に色付き、収穫できるようになってきました。初めての収穫ではそのままカットしていただきました。「あまい！」「ちょっとすっぱい！」「くだものの味がする！」それぞれに感じた味覚を表現してくれていました。ちょっぴり苦手な子も少しづつ味わっていました。



曜	日	献立名	主な食材	おやつ	エネルギー (Kcal)
月	1 29	ご飯 つくね もやしのナムル 星の子スープ F	米/鶏挽肉・ごぼう・ねぎ・ごま/豆もやし・もやし ニラ・きゅうり・人参/豆腐・玉葱・おくら・里芋/ オレンジ	菓子	547
火	2 16	冷やしうどん F盛り合わせ	うどん・かまぼこ・油揚げ・人参・きゅうり・卵 カットわかめ/バナナ・オレンジ	★七夕フルーツ ボンチ 菓子	461
水	3 17	ご飯 すまし汁 F 肉じゃがのカレー風味 おから入りポテトサラダ	米/豆腐・しめじ・小松菜/メロン (乳児 バナナ)/豚肉 じゃが芋・人参・玉葱・しらたき・いんげん/おから ハム・じゃが芋・人参・きゅうり・コーン缶・豆乳	菓子	638
木	4 18	パン レバー入りミートスパゲティ コンソメスープ ヤクルト	パン/スパゲティ・豚レバー・合挽肉・にんにく・人参 玉葱・しめじ・えのき・グリーンピース・粉チーズ/ベーコン じゃが芋・玉葱・パセリ/ヤクルト (りす組 バナナ)	菓子 ★コーンおにぎり	560
金	5 19	ご飯 鯖の西京焼き お浸し かぼちゃのみそ汁 F	米/鯖/小松菜・人参・えのき・かにかま・ごま/かぼちゃ 玉葱・油揚げ・ねぎ/スイカ (乳児 オレンジ)	菓子	520
月	8 22	ご飯 スタミナ焼肉 ピーマンのツナ和え みそ汁 F	米/牛肉・人参・玉葱・にんにく・蓮根・いんげん/ ピーマン・人参・ツナ・練りごま/わかめ・大根・豆腐 油揚げ/デラウェア (乳児 バナナ)	菓子	592
火	9 30	七夕カレー 星のハンバーグ フルーチェ	米・鶏肉・人参・玉葱・かぼちゃ・おくら・じゃが芋 ピーマン・スキムミルク/星型ハンバーグ/フルーチェ 牛乳 (りす組 9日オレンジ・30日バナナ)	菓子	601
水	10 24	ご飯 和風ミートローフ 春雨サラダ 冬瓜のみそ汁 F	米/鶏挽肉・ねぎ・ピーマン・人参/キャベツ・人参 きゅうり・ハム・ごま・春雨/冬瓜・玉葱・法蓮草 油揚げ/バナナ	★米粉の ポパイケーキ ★フライドポテト	589
木	11 25	中華丼 Fヨーグルト和え	米・豚肉・白菜・干椎茸・人参・玉葱・筍・ニラ かまぼこ/バナナ・みかん缶・パイン缶・黄桃缶 スキムミルク	菓子	617
金	12 26	ご飯 白身魚フライ かぼちゃのサラダ みそ汁 ミニゼリー	米/白身魚/かぼちゃ・人参・きゅうり・大豆・ハム/玉葱 じゃが芋・しめじ・ねぎ/ミニゼリー (りす組 バナナ)	菓子	567
誕生日会	23日 (火)	～七夕ランチ～ ひつまぶし風ご飯 きゅうりとわかめの酢の物 天の川スープ F	米・卵・鰻・いんげん/きゅうり・人参・カットわかめ ハム・ごま/おくら・人参・玉葱・はんぺん・素麺/ スイカ (乳児 みかん缶)	お楽しみ	-

エネルギー表記は、3～5歳児の栄養給与量(昼食・おやつを含む)です。昼食及びおやつで栄養所要量の45%を給与する。

毎日おやつに、牛乳・菓子・煮干を頂きます。手作りは★印記載。

### ～菜園の様子～

やわらかい**いんげん**がたくさん出来、7月の給食にも入れる予定にしています。**じゃが芋**は試し掘りをしてみたところ、コロコロとたくさん出てきました。間もなく子ども達に収穫してもらいます。**かぶやサラダごぼう**も育てています。また、幼児組さんが夏野菜の**ピーマン・パプリカ・茄子・きゅうり・おくら**を育てており、毎日の水やりも意欲的に取り組んでくれています。**さつま芋**の苗もたくさん植えることができ、梅雨入りの雨で元気に根付きました。毎日の夏野菜の観察が楽しみになると思います♪

