

# 7月の献立表

令和3年6月30日 東部保育園

曜日	月ようび	火ようび	水ようび	木ようび	金ようび	土ようび
食事メニュー	<b>7月の旬の食</b> きゅうり、なすび、トマト、ピーマン、かぼちゃ、モロヘイヤ、とうもろこし、枝豆、冬瓜、青じそ、ズッキーニ、おくら、すいか、あじ、しじみ、ぶどう、桃など		※食材、行事等で献立を変更することがあります。 ※小さいクラスは、嚥下力を考慮して、食材やメニューが変わる場合があります。 ※献立表は東部保育園HPにも記載してあります。	ごはん 豚肉とかぼちゃの甘辛煮 切干大根の甘酢和え おくらのみそ汁 さくらんぼ (1・2歳児クラス パナナ)	ごはん 魚の塩焼き ひじきの炒め煮 じゃがいものたらこマヨネーズ和え なすびのみそ汁	
午前おやつ				牛乳 せんべい	牛乳 おしゃぶり昆布	午前おやつ
午後おやつ				牛乳 トマトゼリー	牛乳 青のりクッキー	午後おやつ
食事メニュー	★こずもず組 リクエストメニュー もちもちパン ハンバーグ かぼちゃサラダ コーンクリームスープ りんご	十六穀米ごはん 魚のゆかり揚げ 豆腐の梅ねば和え ゆでとうもろこし ごぼうのみそ汁	★七夕メニュー シタそうめん おくらの肉巻き ツナとじゃがいものサラダ ぶどう (1・2歳児クラス パナナ)	ごはん 魚のみそチーズ焼き 納豆サラダ 金時豆煮 (1・2歳児クラス 厚揚げ煮) 豚肉と冬瓜のすまし汁	★夏野菜カレー作り 夏野菜カレー きゅうりの塩昆布和え トマト	
午前おやつ	牛乳 ボーロ	牛乳 トマト	牛乳 クッキー	牛乳 クラッカー	牛乳 じゃこ煮	午前おやつ
午後おやつ	牛乳 トマトとツナのおにぎり	牛乳 豆乳ココアゼリー	牛乳 スナッ麩	牛乳 スティック野菜	すいか	午後おやつ
食事メニュー	ジャージャーうどん もやしとニラの和え物 レタススープ パナナ	はとむぎごはん 鶏肉の にんにくごまみそ焼き 土佐酢和え ゆで枝豆 (1・2歳児クラス 豆腐煮) しじみ汁	ほうれん草パン 魚のレモン照り焼き ブロッコリーサラダ 人参グラッセ 豆乳スープ	ごはん ししゃものパン粉焼き そうめんサラダ 夏豚汁 ぶどう (1・2歳児クラス りんご)	ごはん 豆腐のいか揚げ もやしと豆苗の ごま和え ブロッコリーの マヨネーズ和え モロヘイヤのみそ汁	
午前おやつ	牛乳 キャンディーチーズ	牛乳 かぼちゃボール	牛乳 ブルー	牛乳 干し芋	牛乳 野菜チップス	午前おやつ
午後おやつ	牛乳 赤飯チャーハン	牛乳 スッキーニとチーズのケーキ	牛乳 はとむぎクッキー	牛乳 切干大根チヂミ	牛乳 カルシウムトースト	午後おやつ
食事メニュー	ごはん とびうおハンバーグ ほうれん草サラダ さつまいものみそ汁 すいか	★お誕生会メニュー コーンバターごはん かぼちゃコロケ 牛肉とピーマン炒め トマト ニラ玉汁	さざえごはん 豚しゃぶ南蛮 おくらサラダ チンゲン菜のみそ汁 さくらんぼ (1・2歳児クラス パナナ)	海の日 	スポーツの日 	
午前おやつ	牛乳 かりんとう	牛乳 ブロッコリー (マヨネーズ)	牛乳 ビスケット			午前おやつ
午後おやつ	牛乳 鮭とレタスのおにぎり	牛乳 パースケーキ	お茶 プリン			午後おやつ
食事メニュー	ごはん 魚のコーンクリーム焼き わかめと トマトの酢の物 おくらの納豆和え 小松菜のみそ汁	レーズンパン 鶏肉のしそ焼き マカロニサラダ ミネストローネ パナナ	★土用の丑の日 うなぎちらし 豚肉のマリネ さつまいもの昆布煮 とろろ昆布のすまし汁	ごはん みそ肉団子 いかときゃべつの マヨネーズ炒め なすびのごまみそ煮 つるむらさきのみそ汁	★夏まつりごっこ 焼きそば 鶏のから揚げ ゆでとうもろこし ミニトマト きらきらゼリー	
午前おやつ	牛乳 せんべい	牛乳 おやつパン	牛乳 人参の煮物	牛乳 りんご	かき氷	午前おやつ
午後おやつ	牛乳 レモンケーキ	牛乳 梅じゃこおにぎり	牛乳 わらびもち	牛乳 干し芋	牛乳 すいかのフルーツポンチ	午後おやつ

## 笹巻き作り (4・5歳児クラス)



荘原コミュニティセンターふれあい交流部の方、お父さん、お母さん、おじいちゃん、おばあちゃんに来ていただいて笹巻き作りをしました。優しく教えていただき、おいしい笹巻きが389本も出来ました。

## グリンピースのさや出し (5歳児クラス)



ここのすじをとってから  
まめをとるとだしやすいよ。

おいしそうとうもろこしが  
でてきたー！！

## とうもろこしの皮むき (4歳児クラス)



## 大きなすいかを たべたよ♪



あまくておいしいね！！

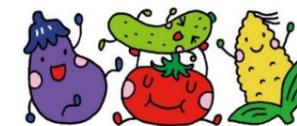


うわぁ！！おいしそう！！

## 畑でできた夏野菜で クッキングしてるよ！！



きゅうりの塩もみ  
もみもみ♪



## 水分補給 ～まずは食事から～



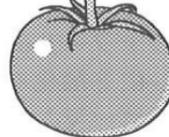
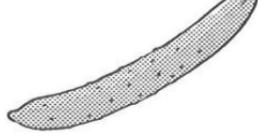
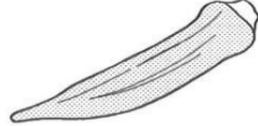
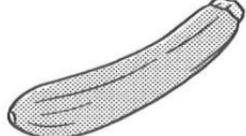
水分の補給は、飲み物だけではなく、まずは食事からとることが大切です。旬の夏野菜や果物、みそ汁などの汁物を積極的に取り入れましょう。これらは、汗で失われたミネラルや塩分も補ってくれます。

裏に続きます

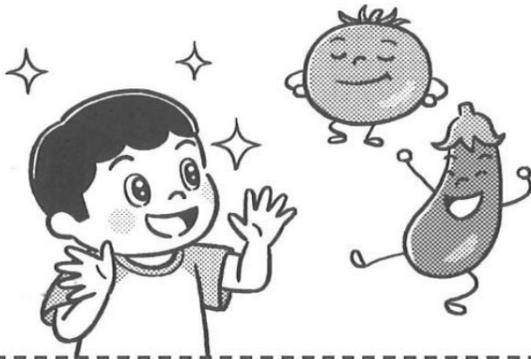
# たのしくたべようニュース

## 今が旬! 夏野菜を食べましょう

夏野菜とは、夏が旬の野菜のことで、ピーマンやトマト、なす、きゅうり、かぼちゃ、オクラ、えだまめ、ズッキーニ、とうもろこしなどがあります。旬の野菜は、おいしくて栄養価も高いのが特徴です。旬の夏野菜を食べて暑い夏を乗り切りましょう。

ピーマン 	トマト 	なす 	きゅうり 
かぼちゃ 	オクラ 	えだまめ 	ズッキーニ 
とうもろこし 	苦手な野菜や食べ慣れないものであっても、自分で栽培したり調理をしたりすることで、食べ物への興味・関心を高めることができます。ぜひ親子で一緒に栽培や調理をしてみてください。 		

### 夏野菜のよいところ



夏野菜は水分が豊富です。汗をかいて体の水分を失いがちな夏には、水分が豊富な夏野菜がぴったりです。夏野菜には水分のほかにも、カロテンやビタミンC、体の中の塩分を排出してくれるカリウムや便秘の予防に役立つ食物繊維が多く含まれています。また、トマトには抗酸化作用のあるリコペン（リコピン）が、なすにはナスニンなどの体によい成分が多く含まれています。

## 野菜を食べやすくするポイント

かたくてかめない、苦みがある、青臭いなど、野菜が苦手な理由を取り除いてあげることで、食べやすくなります。

### ●皮や種を取り除く



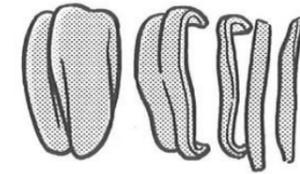
トマトなど、皮や種が口に残るのが苦手な場合は、湯むきしたり、ていねいに種を取ったりします。

### ●油でゆっくり炒める



独特の香りや辛みがある場合、油を使って弱火でじっくり炒めると、甘みやうまみが出て食べやすくなります。

### ●繊維に沿って切る



ピーマンなどの苦みは繊維を断ち切ると出てくることがあるので、繊維に沿って切ると苦みが出にくくなります。

### ●肉などと一緒に調理する



肉やベーコンで巻いて焼くなど、うまみのある食材と組み合わせると苦みや青臭さなどを感じにくくなります。

## 7月7日は七夕

七夕は、織姫と牽牛（彦星）が1年に一度、天の川を渡って会える日で、中国の伝説がもとになった行事です。

この日には、願いを短冊に書いて笹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。



## 夏ばて予防のポイント

夏ばては、暑さで体がだるくなったり、食欲がなくなったりすることをいいます。夏ばて予防には、暑くなる前から規則正しい食事と十分な睡眠をとることが大切です。食欲がない時は、のどごしがよい食べ物やレモンなどのかんきつ類を料理に使ってみてください。夏を元気に過ごしましょう。

