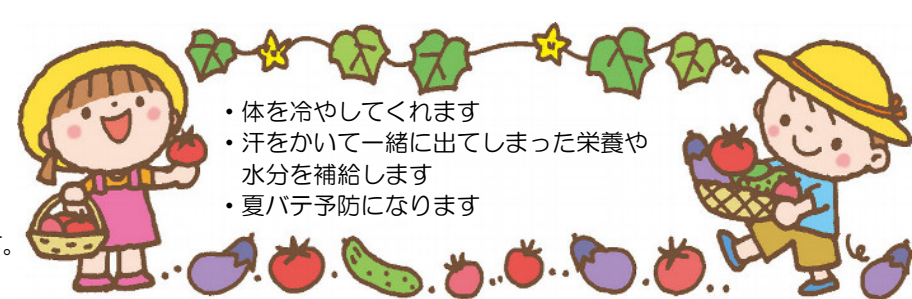


曜日	月ようび	火ようび	水ようび	木ようび	金ようび	土ようび
食事メニュー	7月の旬の食材 きゅうり、なすび、ゴーヤ、トマト、冬瓜、ピーマン、かぼちゃ、モロヘイヤ、枝豆、とうもろこし、青じそ、ズッキーニ、おくら、すいか、あじ、しじみ、ぶどう、桃など	☆ プール開き ごはん 魚のレモン甘酢和え 切干大根の煮物 なすの中華和え じゃがいものみそ汁	ごはん 牛肉のスタミナ炒め きゃべつの ゆかり和え 高野豆腐煮 えのきのみそ汁	ごはん 魚の煮付け おからサラダ なめこのみそ汁 さくらんぼ 0～2歳児 クラスはバナナ	☆ 夏野菜カレー作り 夏野菜カレー ゴーヤのかき揚げ きゅうりの塩昆布和え	
午前 おやつ		牛乳 人参煮	牛乳 クッキー	牛乳 干し芋	牛乳 マヨネーズトースト	午前おやつ
午後 おやつ		すいか・せんべい	牛乳 カルシウムチャーハン	牛乳 クラッカー 豆乳ココアゼリー	牛乳 塩麹クッキー	午後おやつ
食事メニュー	☆ セタメニュー セタそうめん みそ肉団子 かぼちゃサラダ すいか	16穀米ごはん ひじき入り じゃがいもボール パンパンジー風サラダ なすのごまみそ煮 チンゲン菜のみそ汁	ごはん 鶏肉のしそ焼き かぼちゃと 金時豆のサラダ モロヘイヤのみそ汁 ぶどう 0～2歳児 クラスはバナナ	さざえごはん ししゃもの パン粉焼き ほうれん草のナムル きゅうりのぬか漬 さつまいものみそ汁	ごはん 納豆おやき コールスローサラダ きゅうりとトマトの 醤油麹和え 切干大根のみそ汁	
午前 おやつ	牛乳 かりんとう	牛乳 チーズ	牛乳 ボーロ	牛乳 人参チップス	牛乳 じゃこ煮	午前おやつ
午後 おやつ	牛乳 きらきらあじさいゼリー	牛乳 レモンケーキ	牛乳 コーンバターごはん	牛乳 豆乳くすもち	牛乳 ガーリックラスク	午後おやつ
食事メニュー	ごはん 魚のみそ豆乳煮 じゃがいも畑のサラダ ゆで枝豆 ほうれん草の みそ汁 0～2歳児 クラスは 厚揚げ煮	15 はと麦ごはん 豆腐のたこ焼き風 揚げボール かみかみサラダ かぼちゃんのみそ汁 バナナ	16 ごはん 魚の塩麹焼き 納豆サラダ きんぴらごぼう エリンギのみそ汁	17 バターロール コーンフ레이크チキン 厚揚げとトマトの じゃこサラダ 豆乳スープ すいか	18 ☆ 誕生会メニュー わかめごはん おくらの肉巻きフライ コロコロサラダ トマト 春雨スープ	19
午前 おやつ	牛乳 クラッカー	牛乳 マカロニきなこ	牛乳 ウエハース	牛乳 蒸しブロッコリー	牛乳 青のりポテト	午前おやつ
午後 おやつ	牛乳 おからヨーグルトケーキ	牛乳 おかずいりこ みかんゼリー	牛乳 牛肉と切干大根おにぎり	牛乳 人参ポッキー	牛乳 パースデーケーキ	午後おやつ
食事メニュー	21 海の日 	22 ごはん 鶏肉の にんにくごまみそ焼き あらめの炒め煮 かぼちゃグリル 冬瓜ともずくのスープ	23 ☆ こすもす組 リクエストメニュー 納豆ごはん 魚の竜田揚げ マカロニサラダ かき玉汁 ぶどう 0～2歳児 クラスはりんご	24 ごはん とびうおハンバーグ もやしとニラの和え物 人参のおかか煮 夏豚汁	25 ☆ 夏祭り 焼きそば 鶏のから揚げ ゆでとうもろこし 中華きゅうり ミニトマト お星さまゼリー	26
午前 おやつ		牛乳 野菜ドーナツ	牛乳 バナナ	牛乳 プルーン	かき氷・せんべい	午前おやつ
午後 おやつ		牛乳 みょうがおにぎり	牛乳 レーズンスコーン	牛乳 干し芋	牛乳 フルーツポンチ	
食事メニュー	28 ごはん 魚の春巻き 春雨の酢の物 ふかし芋 つるむらさきのみそ汁	29 ごはん 納豆チャンプル 切干大根サラダ おくらのみそ汁 バナナ	30 もちもちパン ねぎ塩チキン ブロッコリーの フレンチサラダ じゃがいもの たらこマヨネーズ和え わかめスープ	31 ☆ 土用の丑の日メニュー うなぎちらし しゃぶしゃぶ梅サラダ かぼちゃの煮物 しじみ汁 ぶどう 0～2歳児 クラスは りんご	「土用の丑の日」・・・うなぎはビタミン類が豊富で、栄養価も高いため、疲労回復や夏バテ防止にも効果があり、暑い夏の時期に食べられるようになったそうです。 今年は7月19日（土）と7月31日（木）が土用の丑の日で、31日の給食で「うなぎちらし」を出します。 ※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。	
午前 おやつ	牛乳 クッキー	牛乳 野菜チップス	牛乳 ビスケット	牛乳 スティックきゅうり		
午後 おやつ	お茶 おしゃぶり昆布 フルーツアイス	牛乳 はと麦クッキー	牛乳 タコライス	牛乳 マカロニきなこ		

～ 7月のおやくそく ～ 「夏野菜を食べましょう」

近頃では、旬が分からないほど年中様々な野菜が
出回っていますが、夏野菜の本当のおいしさはこの
季節だけのものです。

また、太陽をたくさん浴びた夏野菜には、水分が
たっぷりでおいしさや栄養がぎゅっと詰まっています。
たくさん食べて元気に暑い夏を過ごしましょう！！



笹巻き作り（ひまわり・あじさい組）

前日は莊原コミセンふれあい交流部の方と職員で尾原ダムへ笹を取りへ行きました。

当日は、莊原コミセンふれあい交流部の方とおばあちゃん方に来ていただき、丁寧に教えていただき、作ることができました！午後のおやつでみんなでいただきました。



とびうおみたよ♪



つみれ汁に使用する「とびうお」を魚屋さんに尾頭付きで持って来てもらい、各クラスへ回りました。なかなか見るもののないとびうおを前に興味津々の子どもたちでした。実際に見たり、話を聞くことで食べる意欲につながり、おかわりをしたりしていましたよ！

きゅうしょくちゃんじ

6月の食育月間に合わせ、ひまわり・あじさい組の子どもたちが「きゅうしょくちゃんじ」に挑戦しました。「姿勢よく食べる」「お皿に手を添える」ことを意識して取り組んでいましたよ。楽しく食べる中にも、マナーを伝えていけたらいいと思います。

おやさいちゃんじ



6月から「おやさいちゃんじ」と題して、野菜の下処理のお手伝いを給食室前のホワイトボードにて写真でお知らせし、クラスから声をかけてもらい、お手伝いをしてもらっています。いずれは、子どもたちの方から給食室に立ち寄って、玉ねぎの皮むきなどをしてもらえるような環境が作れたらいいなと思っています。どのクラスの子どもたちもとても喜んでしてくれていますよ！



人参の収穫体験に行きました（ひまわり組）

ひまわり組さんが地元の農家さんである「スピラファーム」さんへ人参の収穫体験に行かせていただきました。「野菜の葉っぱクイズ」をしたり、スピラファームさんに野菜のおいしい食べ方や豆知識を教えてもらいました。また人参は白・黄色・紫・オレンジといった色々な色があり、「何色が抜けるかな～？」と収穫を楽しんでいた子どもたちでしたよ！なかなか葉付きの人参を見ることがないので、とてもいい経験になりました。次の日に子どもたちが収穫した人参を使用して「カラフル人参のかき揚げ」をしてみんなで頂きました♪



ひまわり組さんに

“食べものは大きく分けて3つの色に分けられること”

“みんなの元気のひみつ”のお話をしました。



黄色の仲間には
ごはん・パン・麺類・いもなどがあって、
「つよいちからがでるたべもの」だよ！



緑の仲間には
野菜・果物・きのこなどがあって、
からだをびょうきからまもってくれ、
「いいうんちが出るお手伝いをするたべもの」だよ！



赤の仲間には
お肉・魚・豆腐・大豆などがあって、
「からだをしょうぶにしてくれるたべもの」だよ！



白色の仲間には
塩・砂糖・しょうゆなどがあって、
「おいしいあじのおてつだい」をするよ！



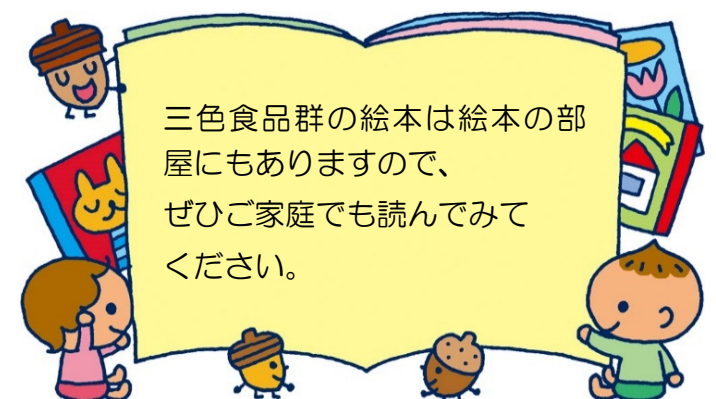
さとりくんというお人形の体を使ってエプロンシアターをしました。野菜嫌いなさとりくんは、野菜をいつも残してしまいます。

すると・・・風邪をひいてしまい、おまけにいいうんちが出なくて苦しんでいます。「なんでかな〜？」とひまわり組のみんなと考えました。「やさいをのこしたからだよ！」
「野菜もしっかり食べないと！」と教えてくれました。

食べ物には大きくわけて赤・緑・黄の3つに分けられます。
その3つが仲良くそろっている
ことでみんなの体は元気になるよ！
というお話をしました。



6月からひまわり組のお当番さんが、その日の給食に入っている食材の三色分けをしています。順番が来るのをとても楽しみにしていて、表を見ながらお当番さん同士で相談し合う姿も見られますよ。玄関にありますのでぜひご覧ください。



三色食品群の絵本は絵本の部屋にもありますので、ぜひご家庭でも読んでみてください。