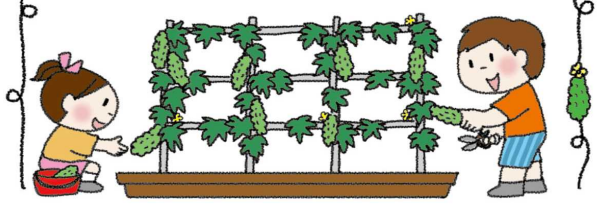
給食だより　令和4年度　7月号　同胞保育園

例年より早く梅雨が明けました。梅雨が明けると急に暑くなり、体調を崩しがちになります。暑さに負けずに元気に過ごすためには、水分補給をしっかりして毎日の食事をきちんと食べることを心がけましょう。
7月は、七夕の行事食や涼を感じる麺メニュー、夏野菜を取り入れた給食を提供する予定です。

ゴーヤで涼しくおいしく

近頃は、ゴーヤやキュウリの苗を植えて育て、緑のカーテンとして涼を楽しむご家庭が増えているようです。緑のカーテンの合間から顔を出すゴーヤは、イボイボとした感触に特徴があります。苦味の強い野菜ですが、薄く切って、塩もみをしてゆで、豆腐や卵と炒めてゴーヤチャンプルーにすると、苦味が和らぎとてもおいしく食べられます。



ラディッシュの種をまきました。
毎日、さくら組のお当番さんがお水をかけます。

中庭のゴーヤ、ミニトマトも毎日成長しています！

トウモロコシの皮むき

トウモロコシの黄色い粒は、見たことも食べたこともありますが、実の数だけある長いヒゲ、それらを包む緑の皮までついた丸ごと一本のトウモロコシを見たことがない子どもたちも多くいるでしょう。今年も、もも組さんと、とうもろこしの皮むきをしました。

思った以上に力がいる作業です。みんな楽しくむくことができ、自分でむいたトウモロコシの味を、おやつの時間に味わいました。

おかわりをする子どももいました！

『 水分補給は喉が渇く前に！ 』
人間の体は約60%が水分です。乳幼児では70%、新生児では80%と年齢が低いほど水分の割合も多くなります。のどが渇いた時には、すでに水分が不足していることもあります。喉が渇く前に、こまめに水や麦茶などで水分を取りましょう。

おしらせ
7月7日は誕生会のため、白ごはんはいりません。

		昼　　食	午後のおやつ
1	金	鶏肉の味噌焼き　焼きビーフン とりにく　ﾋﾞｰﾌﾝ　ぶたにく　にんじん　たまねぎ　たけのこ　ﾋﾟｰﾏﾝ もじもじスープ マカロニ　たまねぎ　ﾏｯｼｭﾙｰﾑ　にんじん　パセリ	牛乳 ★麩ラスク
2	土	冷やし中華 めん　ハム　たまご　きゅうり　トマト　しいたけ　もやし すまし汁 おくら　たまねぎ　にんじん　ねぎ	牛乳 ミニワッフル
4	月	親子丼 たまご　とりにく　たまねぎ　にんじん　なると　しいたけ　ｸﾞﾘﾝ 春巻き はるまき	牛乳 ★お好み焼き
5	火	鶏肉のレモン風味揚げ　青菜のおかか和え とりにく　ほうれんそう　こまつな　もやし　にんじん　うすあげ 味噌汁 あつあげ　たまねぎ　えのき　はねぎ	牛乳 ★フルーツ杏仁
6	水	鮭の素焼き　切干大根の煮物 さけ　きりぼしだいこん　にんじん　しいたけ　しらたき　いんげん かきたま汁 たまご　とうふ　だいこん　しいたけ　ねぎ	牛乳 ミニたい焼き
7	木	お誕生会 カレーピラフ　星型ハンバーグ　マカロニサラダ ミニオンズポテト　そうめん汁　果物	牛乳 ケーキ
8	金	八宝菜 ぶたにく　いか　キャベツ　にんじん　たまねぎ　しいたけ　たけのこ　ｸﾞﾘｰﾝﾋﾟｰｽ 中華風コーンスープ コーン　たまご　たまねぎ　にんじん　パセリ	牛乳 ★ポパイケーキ
9	土	ミートスパゲティ ぎゅうにく　たまねぎ　にんじん　ﾏｯｼｭﾙｰﾑ　ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ　ﾁｰｽﾞ ポパイスープ ｷｬﾍﾞﾂ　にんじん　ほうれんそう　たまねぎ　ﾍﾞｰｺﾝ	牛乳 七夕ゼリー ホームパイ
11	月	大豆入りマーボー丼 とうふ　ぶたにく　だいず　たまねぎ　にんじん　しいたけ　グリンピース 冷しゃぶ風サラダ ぶたにく　にんじん　たまご　きゅうり　レタス	牛乳 ★ジャムサンド
12	火	鶏肉の照り焼き　野菜のごまマヨ和え とりにく　キャベツ　レタス　にんじん　きゅうり　ササミ スーミータン コーン　たまねぎ　にんじん　しいたけ　たまご　ハム	麦茶 ★ももヨーグルト
13	水	魚のカレー風味ムニエル　ほうれん草のソテー しろみさかな　ほうれんそう　ｳｲﾝﾅｰ　にんじん　たまねぎ　ｺｰﾝ すまし汁 とうふ　だいこん　おつゆふ　わかめ	牛乳 ★お芋とじゃこのごまがらめ
14	木	メンチカツ　こんこんサラダ ぶたにく　ごぼう　だいこん　にんじん　もやし　カニカマ 春雨スープ はるさめ　たまねぎ　にんじん　しいたけ　パセリ	牛乳 バナナ せんべい
15	金	鯖の蒲焼き風　キャベツの青しそ和え さば　キャベツ　にんじん　きゅうり　コーン　しそ　かにかま 味噌汁 こまつな　にんじん　えのき　うすあげ	牛乳 ★薩摩芋蒸しパン

		昼　　食	午後のおやつ
16	土	焼きそば めん　ぶたにく　ｳｲﾝﾅｰ　たまねぎ　にんじん　ｷｬﾍﾞﾂ　ﾋﾟｰﾏﾝ　もやし 味噌汁 とうふ　はくさい　だいこんば	麦茶 ヨーグルト ビスケット
19	火	魚の磯辺揚げ　きゅうりの酢の物 しろみざかな　きゅうり　わかめ　うすあげ　にんじん　キャベツ すまし汁 たまごどうふ　しいたけ　にんじん　みつば	牛乳 ★カクテル フルーツポンチ
20	水	おろし煮風 しろみさかな　だいこん　たまねぎ　にんじん　はねぎ　あつあげ スパゲティサラダ スパゲティ　にんじん　きゅうり　チーズ　ツナ	牛乳 ★ココアふくれ菓子
21	木	チンジャオロースー ぶたにく　ﾋﾟｰﾏﾝ　たけのこ　じゃがいも　にんじん　たまねぎ わかめスープ わかめ　たまねぎ　たまご　しめじ　はねぎ	牛乳 焼きプリンタルト
22	金	炒り鶏 とりにく　たけのこ　にんじん　ごぼう　れんこん　しいたけ　さといも　いんげん 味噌汁 こまつな　えのき　にんじん　うすあげ	牛乳 わらび餅 （未満児は マカロニきな粉）
23	土	冷やしうどん とりにく　にんじん　しいたけ　たまご　ふかねぎ　はねぎ がね天 さつまいも　かぼちゃ　ごぼう　にんじん	麦茶 ★おにぎり
25	月	夏野菜カレー とりにく　なす　たまねぎ　じゃがいも　にんじん　ﾋﾟｰﾏﾝ エッグサラダ たまご　きゅうり　レタス　にんじん　かにかま	牛乳 ★シフォンケーキ
26	火	チーズハンバーグ　ポテトサラダ ぶたにく　ぎゅうにく　たまねぎ　じゃがいも　ツナ　きゅうり　にんじん コンソメスープ キャベツ　ピーマン　にんじん　たまねぎ　ベーコン	牛乳 スイカ せんべい
27	水	鯖の味噌煮　ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾂﾅ和え さば　ふかねぎ　にんじん　ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ　ﾂﾅ　ｷｬﾍﾞﾂ　もやし　ｺｰﾝ けんちん汁 とりにく　とうふ　ごぼう　だいこん　さといも　ねぎ　にんじん	牛乳 バウムクーヘン
28	木	チキンビーンズ とりにく　にんじん　じゃがいも　だいず　たまねぎ　トマト すまし汁 しめじ　だいこん　うすあげ　ねぎ	牛乳 ★豆乳蒸しパン
29	金	鶏肉のﾏｰﾏﾚｰﾄﾞ焼き　切り干し大根のサラダ とりにく　きりぼしだいこん　にんじん　ほうれんそう　ｺｰﾝ 船場汁 さけ　だいこん　にんじん　さといも　ごぼう　ねぎ	牛乳 ★きな粉トースト
30	土	海鮮チャンポン えび　いか　かにかま　かまぼこ　きくらげ　ｷｬﾍﾞﾂ　もやし　にんじん　コーン　ねぎ 焼きぎょうざ ぎょうざ	牛乳 クレープ