８がつのこんだてひょう

令和元年　中部保育所

＜今月の目標＞

暑さに負けずしっかり食べよう

毎日暑い日が続いていますね。夏は食欲が落ちやすくなりますが、しっかりと食事をとって暑さに負けない身体をつくりましょう。そのためにも規則正しい生活と、十分な睡眠をとることが大切です。

保育所の給食では、食欲が増すように、しょうが・にんにく・しそなどの香味野菜を使ったり、酢や梅干しなどでさっぱりと食べやすいメニューを取り入れたりしています。また、旬の夏野菜をたくさん使い、様々な夏の味覚を楽しめるようにしていきたいと思います。

＜今がおいしい夏野菜＞

トマトやきゅうり、ピーマンなどの夏野菜がおいしい時期ですね。この時期の野菜や果物は、太陽の光をたっぷりと浴びることにより、ビタミンC、カリウム、水分を豊富に含んでいます。

夏の暑さに負けないように、食事に取り入れて元気に過ごしましょう。

※青字は新作メニューです！

月	火	水	木	金
5 きな粉マカロニ パスチャライズ牛乳 ごはん 豆腐チャンプルー あっさりトマト 麩のみそ汁 チキンライス パスチャライズ牛乳	*6* ゆでとうもろこし お茶 夏野菜カレー ごぼうサラダ すいか 黒糖わらびもち 牛乳	*7* 枝豆 お茶 五穀ごはん 魚のフライ（梅マヨネーズ） おくらの納豆和え とうがん汁 牛しぐれおにぎり 牛乳	*8* 野菜クラッカー 牛乳 ごはん 魚の梅みそ焼き キャベツの煮物 モロヘイヤのすまし汁 ずんだ白玉 牛乳	*9* 煮昆布 牛乳 さざえごはん レバー入り松風焼き そうめん瓜の酢の物 はんぺん汁 切干大根おにぎり 牛乳
12　振替休日 **水分補給をしっかりとしましょう** 水分補給は麦茶や番茶などの甘くないものでこまめにするようにしましょう。 清涼飲料水やスポーツドリンクなどには糖分が多く含まれているので、飲みすぎると虫歯になったり、疲れやすくなったりします。	*13　希望共同保育* **希望共同保育** **お弁当と水筒をお願いします**	*14　希望共同保育*	*15　希望共同保育*	*16* ぶどう・お茶 ごはん 揚げレバーの カレーソース和え 春雨の酢の物 切干大根のみそ汁 黒豆おにぎり かりかりいりこ・牛乳
19 麩の黒糖がらめ お茶 ごはん 鶏肉のマーマレード焼き かぼちゃサラダ そうめん汁 お焼きごはん パスチャライズ牛乳	*20　一日保育士* ブルーベリーヨーグルト お茶 ごはん 厚揚げの 肉みそチーズ焼き なすの煮物 具だくさん汁 あさりのしぐれおにぎり 牛乳	*21* クッキー お茶 ごはん 魚のかば焼き ふろふき冬瓜 モロヘイヤのおかか和え かぼちゃのみそ汁 梅しそおにぎり 牛乳	*22* 煮豆 牛乳 ごはん 肉じゃが つるむらさきのサラダ しじみのみそ汁 ヨーグルトシャーベット お茶	*23　誕生会* 粉ふき芋 牛乳 タコライス じゃこきゅうり もずくスープ メロン ショートケーキ 牛乳
26 煮昆布 パスチャライズ牛乳 ごはん 牛肉のオイスターソース炒め きゅうりの中華漬け 春雨スープ ぶどう 大豆とじゃこの揚げ煮 パスチャライズ牛乳	*27　わいわいクラブカフェ* きな粉まめ お茶 ごはん **魚のトマト** **オリーブオイル炒め** おからサラダ 鶏ごぼう汁 すいかポンチ お茶	*28* みたらし団子 お茶 ごはん 焼き肉 野菜炒め なすのみそ汁 夏野菜ピザ 牛乳	*29* 人参プリッツ 牛乳 ごはん 夏野菜のキッシュ ひじきのマリネ 豆乳入りみそスープ たこおにぎり 牛乳	*30* 高野豆腐のしっとりラスク風 お茶 ツナマーボー丼 昆布とキャベツの 中華風ごまだれ あさりのすまし汁 メロン 味噌焼きおにぎり 牛乳

夏野菜カレーを作ったよ！（きりん・ぱんだ・うさぎ組）

畑で採れた野菜を使って、夏野菜カレーのクッキングをしました。春に苗を植えてから、子どもたちは水やりをし、夏野菜ができるのを楽しみにしていましたよ。

前日に野菜を収穫しておき、クッキングの当日は、種を取ったり皮をむいたりしました。きりん組は包丁で上手に野菜を切りましたよ。大きな鍋でカレーを煮ると、「いいにおいがしてきた～」「はやく食べたい」と、できあがるのが待ち遠しそうな子どもたちでした。

カレーが出来上がり、みんなで一緒に食べました。「おいしいね」「おかわりする～！」と、うれしそうに食べる子どもたちでした。

とうもろこしの皮はぎをしたよ！（うさぎ組）

先日、とうもろこしの皮はぎのお手伝いをしました。「ひげがあるね～」「皮をはいだらバナナみたい」など色々な発見をし、給食で食べるのをとても楽しみにしていました。

次の日の給食で、ゆでたとうもろこしが出ると「昨日、皮はいたが」とうれしそうな子どもたちでした。旬のとうもろこしはとても甘く、「おいしいね～」と言いながら、ぺろりと食べていましたよ。