

給食だより

発行日 令和4年 7月 1日 下田部保育園

今年の近畿地方の梅雨は14日間と短く、これまでの最短記録(17日間)を更新し、統計開始以来最も早い梅雨明けとなりました。この先は晴れる日も増え、厳しい暑さが続くと予想されています。

先月末からの急な蒸し暑さに体調を崩していませんか?水分は喉が乾いたと感じる前にこまめに摂りましょう。夏が旬の野菜には、体内の熱を取ってくれる作用があります。積極的に取り入れましょう!

☆おもしろいつづき☆《梅ジュース作り》

☆2022年5月末~6月初め頃☆

幼児組さんと、毎年恒例の「梅ジュース作り」をしました。作る前に、梅ジュースや梅干しの効能(これから暑くなってきて食欲が出なくなった時に助けてくれることや汗で流れてしまう大切な栄養(ミネラル)を補ってくれること)を伝えました。園では梅雨前の暑くなる頃から、給食で梅干しを提供しています。酸っぱくて苦手な子もいますが「元気がもらえるから!」と伝え、少しずつチャレンジしています。またご家庭でも「梅」や「梅ジュース」のお話をしてみてくださいね!

梅についてお話しています…
みんな真剣!



穴を開けて…



*今年は各自、持ち帰りました。

☆氷砂糖と一緒に漬けます☆



→漬けて数日~1週間経ったもの



→2022年6月29日(水)現在

梅の香りって何に似てるかなあ…?



出来上がりが楽しみですね♪

1位は…「りんご」

青梅は、とてもフルーティーな香りがしますね!

他にも…

酸っぱい香り・大好きないちご・

色がメロンに似てる など

色々な感想が出ましたよ!



11	豚肉のマヨ炒め キャベツのごま浸し	4	さほのごま焼き 大根とささみの和風ドレッシング和え
25	みぞ汁 ごはん	月	みぞ汁 ごはん
12	夏野菜カレー 春雨サラダ	5	鶏肉のから揚げ ゴーヤチャンプル 白菜ときのこのみぞ汁 ごはん
26	ヨーグルト	19	玉子とじうどん ツナときゅうりのマヨ和え フゼゼリー ごはん
火		火	
13	鮭とほうれん草のホワイトソースかけ トマトとハムのサラダ	6	マーボー茄子 いんげんと春雨のサラダ
27	コンソメスープ ロールパン	20	中華コンソメスープ ごはん
水		水	
14	れんこんと鶏肉の炊き込みごはん じゃがいものベーコン煮 みぞ汁 パナナ	7	七夕ぞうめん えびの磯辺天ぷら 七夕デザート ツナの十三穀米
木	28日*お誕生日会*	木	21日*愛情弁当日*
1	鶏肉とニラの甘酢だれ キャベツとツナのマヨ和え	8	牛肉のカレー煮 フロッキーのフレンチサラダ
15	中華みそスープ ごはん		
	れんこんと鶏肉の炊き込みごはん	22	豆乳みそスープ ごはん
29	じゃがいものベーコン煮 みぞ汁 パナナ	金	
金		金	
2	なすのミートパスタ オレンジ 添え野菜	9	チキンライス 添え野菜
30	コンソメスープ ミルクパン	23	コンソメスープ ゼリー
土		土	

☆ゴーヤパワーで夏を乗り切ろう☆

沖縄の特産品として有名なゴーヤ。最近では全国的に見られるようになりました。

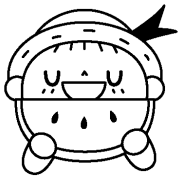
ビタミンCが豊富なうえ、独特の苦味はポリフェノールの一種で強い抗酸化力があり、夏バテ予防に効果的です。

子どもが嫌がるこの苦味は、中のワタをしっかりと除き、薄く切ってから塩もみしたり、茹でたりすることで緩和されます。また、油と相性が良いので、油を使った料理にしても苦味を抑えることができます。

美味しく食べて暑さを乗り切りましょう！

- * 仕入れの都合上、献立内容を変更することがあります。
- * 離乳食、アレルギー食も実施しております。
- * 化学調味料などできるだけ使用しないようにしています。

☆7月 お誕生日会メニュー☆ (28日)



- * 手羽中のローストチキン *
- * じゃがいものコロコロサラダ *
- * みぞ汁 * * ごはん *
- * りんごジュース *



手作りおやつ

	離乳食	乳児・幼児		離乳食	乳児・幼児
8日(金)	おやさいきなこ	ヨーグルトケーキ	13日(水)	しらすおにぎり(おしや)	チーズおかかおにぎり
15日(金)	みたらしまカロニ	マカロニナポリ	20日(水)	トースト(パン)	シュガートースト
21日(木)	やさしいゼリー	牛乳かん	26日(火)	バナナ蒸しパン	マーメイドケーキ
27日(水)	わかめおにぎり(やさしいしや)	わかめおにぎり			