

給食だより

発行日 令和4年 8月 1日 下田部保育園

日中のみならず朝晩の気温もグンと上がり、いよいよ太陽が大活躍する夏が来ました。暑い日が続くと、どうしても食欲が下がり気味になるこの季節…。そんなときには無理をせず、水分を上手にとりながら過ごしましょう。そして、「夏野菜」も上手く食事に取り入れると良いですね。水分を多く含み、体内に溜まった熱を放出してくれるという「夏野菜」ならではの利点も兼ね備えています。夏の暑さに負けないように、日頃から丈夫な体作りを心掛けていきましょう！

☆おいしいつづやき☆《きのこ編》

☆2022年6月30日(木) ☆ ふじ組にて

「しめじ」「えのき」が入ったメニューだったので、きのこを何種類か持ち、クラスへ行きました。えのきもしめじも《きのこ》とは分かるようですが、名前までは分からない様子…。ですが、その中でも「しいたけ」には馴染みがあるようで、分からないきのこを見ると全て「しいたけー！」と叫んでくれました！色々な形をした《きのこ》を見てもらった後に「しめじ」や「えのき」を見せながら、「このきのこの名前はー？」と聞くと、しっかり答えてくれたふじ組さんでした。

この《きのこ》
見たことあるかな？



今日のおみそ汁に
入ってるよー！



お魚にも入っているから、
見つけてみてね！



- *えのき
- *エリンギ
- *まいたけ
- *しめじ
- *マッシュルーム
- *しいたけ



形や香りは、みんなそれぞれ違うけど、みんな同じ《きのこ》だね！

きのこが苦手な子たちも、頑張って食べてくれている姿が印象的でした☆



毎日暑くて、
何だか食欲がない…
そんな時は！！！！

梅や酢など酸味のある味付けやカレーのようなスパイスの効いた味を活用してみましょう。
また、暑くなると冷たいアイスやジュースが欲しくなりますね。
しかし、身体の冷えは余計に夏バテを悪化させてしまいます…。

《フローズンスムージー》
ミキサーに、[凍らせた果物](#)（バナナ・桃・パイナップル・いちご・キウイなど）、[牛乳やヨーグルト](#)・[バニラアイス](#)などを入れ、攪拌させると、ひんやりスムージーのできあがり☆

夏バテ気味だと感じたら…

疲労回復効果の高いビタミン B1 を多く含む「豚肉」も取り入れてみてください。

暑い日には嬉しい種類やたっぷりの夏野菜と一緒に食べて、今年も元気に過ごしましょう。

1	さばの照り焼き わかめときゅうりの練りゴマ和え	8	鶏肉と大根の甘辛煮 人参ときこの和風だし和え
29	みそ汁	22	みそ汁
月	ツナの十三穀米	月	ごはん
2	親子丼 白菜の塩昆布あえ		
16	みそ汁	9	ビーフカレーライス
	2日:スイカ 16日:みかん缶		スティック野菜
30	鶏のマヨカレー焼き	23	野菜ジュース
火	じゃがいもとピーマンの炒め物	火	
	みそ汁 ごはん		
	豆トマトシチュー	10	さわらの梅みそ焼き
3	春雨サラダ	24	千金ゲン菜の煮びたし
	フキゼリー		みそ汁
17	乳児:ロールパン 幼児:クロワッサン	31	納豆 ごはん
水		水	豆腐ハンバーグ～醤油マヨ～
			キャベツとちくわのごま和え
4	夏野菜の五目煮込み		みそ汁 ごはん
18	冬瓜スープ	25	☆お誕生日会☆
木	ごはん	木	
	バナナ		
19	豚肉となすの味噌炒め		ぶっかけそうめん
	ナムル	26	天ぷら
金	中華みそスープ	金	パイ缶
	ごはん		若菜ごはん
6	豚肉のトマトクリームスパゲティ		ビーフストロガフ
20	フロッキーとささみのサラダ	27	大根のサラダ
土	コンソメスープ	土	コンソメスープ
	ロールパン		バターライス



- * 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。

☆お盆特別保育(12日13日15日)☆

お弁当持参をお願いします。

☆7月 お誕生日会メニュー☆ (5日)

8月5日(金)に振り替えます。
ゆい組の7月生まれのお友だちが
考えてくれたメニューです！
お楽しみに…☆

☆8月 お誕生日会メニュー☆ (25日)

決まり次第、お伝えします。

手作りおやつ

	離乳食	乳児・幼児		離乳食	乳児・幼児
2日(火)	おふろーすと	おふろーすく	3日(水)	コーン風味おにぎり(おじゃ)	焼きとうもろこしおにぎり
8日(月)	きなこ蒸しパン	きなこ蒸しパン	17日(水)	やさいおにぎり(おじゃ)	きつねおにぎり
18日(木)	みたらしポテト	ポテトピザ風	23日(火)	くだものの甘煮	フルーツポンチ
30日(火)	りんごゼリー	プリン	31日(水)	パン(トースト)	ジャムサンド