

しょくじだより



五和保育園
令和2年 7月号



7月といえば七夕ですね。色とりどりの短冊に願い事を書いて笹に結びつける、子どもたちにとっては、楽しい行事のひとつです。地域により風習は異なりますが、それぞれの地域の伝統を子どもたちに伝え、夏の夜のひとときを家族みんなで楽しみましょう。

- 7日 七夕ランチ
- 10日 ぜりー屋さん
- 21日 土用の丑の日

七夕そうめん

平安時代、「七夕にそうめんを食べると大病にかからない」として7月7日にそうめんを食べる風習が宮中に広まり、次第に一般にも普及したと伝えられています。また、真夏に弱った体をいたわるために、消化の良いそうめんを食べる習慣が生まれ、そうめんを食べる時は、麺だけでなく、卵や鶏肉、野菜をトッピングして栄養を補いましょう。

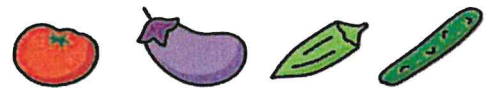


夏野菜を食べよう



夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理法でおいしく食べられますから、なるべく毎日食べましょう。

- トマト…赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やガン予防に有効
- キュウリ…身体にこもった熱を取り除く作用や、アルコールの代謝を促す
- ナス… ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調節機能に優れる
- オクラ…独特のぬめりは整腸作用やコレステロール低下作用があり、体力増強に有効



6月22日～26日 お菓子屋さんでした。



アンパンマンランチ



アンパンマンおやつ



ケロケロサンド



ポテトドーナツ



6月16日 年中さん 玉ねぎの皮むき みそ汁に入る玉ねぎの皮をむいてくれました。





こんだてひょう



7月分

五和保育園

日	曜	午前おやつ	クッキング	献立名	午後のおやつ
01	水	ミレーフライ		米飯 さば麹漬け キャベツの磯あえ 玉ねぎとベーコンのみそ汁 オレンジ	黒糖蒸しパン 牛乳
02	木	せんべい	年齢のお知らせ で実施日を確 認してください。	米飯 マーボーなす 切干し大根の華風サラダ ポテトのチーズ焼き ミニゼリー	自家製フルーツヨーグルト せんべい
03	金	ミレーフライ		米飯 ちくわ磯辺揚げ 栄養さんびら じゃがいもとなすのみそ汁 オレンジ	ももフルーチェ 菓子
04	土	ミレーフライ	・たんぼぼ ゼリー	土曜給食	
06	月	せんべい	・さくら ゼリー	中華丼 キャベツのしらす和え わかめスープ チーズ	アイス屋さん(幼児) 菓子 ゼリー屋さん(乳児) 菓子
07	火	ハイハイ		たなばたランチ	お星さまボンチ
08	水	ミレーフライ	・年少 きゅうりの 塩昆布	米飯 揚げ魚のおろし煮 いんげんのおかかあえ 田舎汁 オレンジ	麩のラスク りんごジュース
09	木	せんべい	・年中	五目寿司 ひじきのポテト焼き きゅうりのひたひた とうがん汁 甘夏みかん缶	パルメザンクッキー 野菜ジュース
10	金	ミレーフライ	野菜の皮むき 栽培物で クッキング	おにぎりの日	
11	土	ミレーフライ		土曜給食	
13	月	せんべい	・年長 パーベキュー 塩昆布和え	米飯 鮭チーズ 切干し大根煮 じゃがいもとなすのみそ汁 パナナ	ココアトースト 牛乳
14	火	ハイハイ		米飯 ポップコーンチキン 大豆とひじき炒り煮 もやしのみそ汁 ミニゼリー	カントリークッキー アジミルク
15	水	クラッカー		梅じそごはん スナックポーク じゃがいも団子 いんげんのごまよこし オレンジ	自家製ももヨーグルト せんべい
16	木	クラッカー		やきそばパン マカロニシチュウ 大根サラダ パナナ	フルーツゼリー
17	金	ミレーフライ		ごま入りおさくらごはん ツナとねぎの卵焼き かぼちゃのマリネ わかめのすまし汁 チーズ	キャロットケーキ 牛乳
18	土	せんべい		土曜給食	
20	月	せんべい		夏野菜のカレー コロコロサラダ ウインナー炒め すいか	抹茶ごまクッキー 牛乳
21	火	クラッカー		土用の丑 うな玉丼 彩りきゅうりの酢の物 そうめん汁 プリン	砂丘トースト ジョア
22	水	せんべい		米飯 鶏肉のごま焼き カニカマ入りドレッシングサラダ 夏野菜のみそ汁 オレンジ	いちごババロア
25	土	せんべい		土曜給食	
27	月	ミレーフライ		塩昆布ごはん 鶏肉のマーマレード焼き いんげんのごま和え 五色スープ オレンジ	ゆでとうもろこし くじ屋さん すみれ たんぼぼ
28	火	ハイハイ		冷やしうどん オニオン味噌マヨチーズつくね 枝豆 パナナ	ひまわりゼリー くじ屋さん さくら
29	水	せんべい		米飯 まぐろカツ 切干し大根煮 豚汁 メロン	白玉きな粉あずき くじ屋さん 年少
30	木	ミレーフライ		米飯 トマトハンバーグ ブロッコリーのごま酢あえ 中華野菜スープ パナナ	ふわふわトースト 牛乳 くじ屋さん 年中
31	金	せんべい	お楽しみ弁当 さくら以上空の弁当箱持参	ほうれん草蒸しパン ジュース くじ屋さん 年長	くじ さん 週 間

	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	581	19.5	18.4	196	2.2	202	0.33	0.29	28	4.3	2
目標量	575	23	17.3	260	2.4	205	0.31	0.36	18	4.6	1.9
充足率(%)	101	85	106	75	92	99	106	81	156	93	110
3才未満児	500	15.1	15	170	2	139	0.26	0.21	25	0.35	2
目標量	464	18.5	13.9	214	2.3	188	0.25	0.28	18	3.7	1.6
充足率(%)	108	82	108	79	87	74	104	75	139	95	125

*新型コロナウイルス感染症や、都合により、献立を変更する場合がありますが、ご了承ください。



たべもの
なぞなぞ

- 1 たべるとあんしんするケーキってなーんだ？
- 2 れいぞうこのなかにいるどうぶつなーんだ？
- 3 くりはくりでもとってもおどろいているくりなーんだ？

こたえ 1.ホットケーキ 2.ぞう 3.びっくり