

きゅうしょくだより 7月

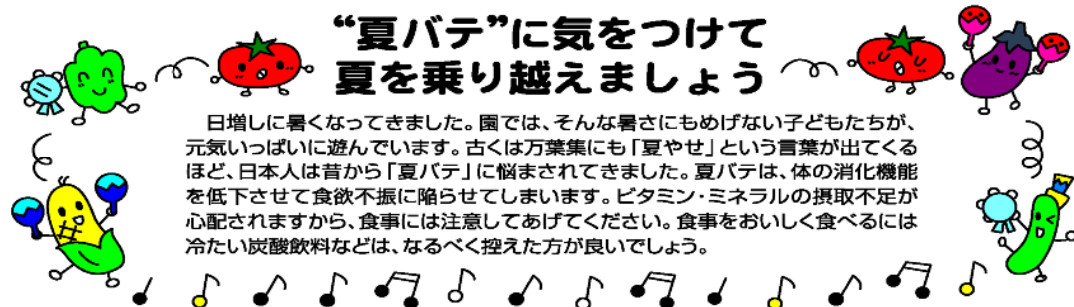
平成20年6月30日 城北アソカ保育園

今月のテーマ 食事のバランス

今月の目標 暑さに負けない体を作る。偏食をなくす。栄養のバランスをとる。

給食室の目標 暑さに負けないよう食欲をそそる献立を考える。

日	曜	こんだて	おやつ	未満児朝のおやつ
1	火	さかなのクリームソースかけ ミソマヨサラダ グラッセ	おからスティック	バナナ
2	水	こうやどうふのたまごとじ おかかあえ	スイカ・カルピスゼリー	どうぶつビス
3	木	やきにくサラダ きりぼしのにも	フライドポテト	ぷるりん
4	金	さかなのからあげ カレードレッシングサラダ	おこのみやき	えびっこ
5	土	サラダうどん くだもの		おかし
7	月	おほしさまコロケ サラダ あまのがわそうめん	かきごおり・チーズ	オレンジ
8	火	ごもくたまごやき ツナサラダ	とうもろこし	ビスケット
9	水	なつやさいかレー ちゅうかあえ	ホットケーキ	かりんとう
10	木	とりのケチャップに ちくぜんに	ふなやき	クッキー
11	金	にざかな カレーマヨあえ	やまぶきあげ	ゼリー
12	土	やきそば くだもの		おかし
14	月	けんちんじる やきなすのマリネ	フレンチトースト	りんご
15	火	にこみハンバーグ じゃがいもとまめのサラダ	あんこかし	チーズ
16	水	しょうじんりょうり みそしる	バナナはるまきのしろゴマふうみ	プリッツ
17	木	うなぎどん わふうサラダ すましじる スイカ	おたのしみ	こざかなせんべい
18	金	さかなのなんばんづけ ひじきいため	フルーツヨーグルト	たまごぼーろ
19	土	ひやしちゅうか くだもの		おかし
22	火	なすのしぎやき くきわかめのつくだに	りんかけ	ぶどう
23	水	とうふのまさごあげ いそあえ	フルーツしらたま	ベジタブル
24	木	かぼちゃのそぼろに くきわかめのつくだに	おからのチョコボール	ヨーグルト
25	金	すりみのかきあげ なすのあまずに	エッグトースト	きゅうり
26	土	わふうスパゲッティ くだもの		おかし
28	月	コロコロかぼちゃのミルクスープ だいずのごもくに	フルーツヨーグルトゼリー	クラッカー
29	火	マーボーはるさめ ごまあえ	ゆでたまご くだもの	ウエハース
30	水	さかなのピカタ マカロニサラダ にびたし	カスタードクリームあえ	せんべい
31	木	にくじゃが きゅうりもみ	おきなわふうくずもち	えだまめ



“夏バテ”に気をつけて 夏を乗り越えましょう

日増しに暑くなってきました。園では、そんな暑さにもめげない子どもたちが、元気いっぱいに遊んでいます。古くは万葉集にも「夏やせ」という言葉が出てくるほど、日本人は昔から「夏バテ」に悩まされてきました。夏バテは、体の消化機能を低下させて食欲不振に陥らせてしまいます。ビタミン・ミネラルの摂取不足が心配されますから、食事には注意してあげてください。食事をおいしく食べるには冷たい炭酸飲料などは、なるべく控えた方が良いでしょう。



ゆりグループさんが5月27日に種をまいた、カイワレダイコンが大きくなり、17日に収穫しました。次の日に以上見さんで食べました。



ばらグループさんが5月27日に小松菜の種をうえました。たくさん芽が出て大きくなり間引きしました。

ひまわりグループさんが4月30日にトマトの苗植えをし、赤く色付いたトマトが増えてきました。皆で水やりを毎日頑張っています。



おいしい夏野菜をたくさん食べよう!

- 【キュウリ】利尿作用/余分な熱をとる/余分な塩分をとる/のどを潤す ※ほてった体を冷やしてくれます!
- 【ピーマン】血をさらさらにする
- 【トマト】食欲増進/余分な熱をとる/のどを潤す ※水分がたくさん含まれています!
- 【ナス】余分な熱をとる/血のめぐりを良くする/化のうやはれを治める
- 【レタス】余分な熱をとる/血のめぐりを良くする/化のうやはれを治める/利尿作用
- 【スイカ】体を冷やす/のどを潤す/利尿作用/むくみをとる/酒毒をとる
- 【トウモロコシ】胃腸の調子を整える ※タンパク質がたくさん!

☆17日は、誕生会なのでお弁当はいりませんが、お箸を持たせて下さい。土曜日もお箸と水筒を持ってきて下さい。

★お休みの時は給食の準備がありますので、九時半までに連絡して下さい。