

7 給食だより

令和6年6月28日
城北アソカ保育園

強い日差しが照りつけ夏本番です！セミのなき声や入道雲など、夏を感じるが増えてきましたね。冷房のきいた室内で過ごしがちですが、帽子やネッククーラーなども活用し、たっぷりと水分補給も忘れずに、体調管理に気を付けながら、外遊びも楽しみたいですね。

NGポイント

偏った食生活

冷たい物の取り過ぎ

朝ごはん抜き

夏の食生活★ポイント★

旬な野菜や果物を食事に取り入れる

小まめな水分補給

朝・昼・夕の3回の食事をバランス良く食べる

★今月の目標★

食
事のバランスに気をつけ、暑さ
に負けない身体をつくる。

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
朝おやつ	1 牛乳・胡瓜スティック	2 ヨーグルト	3 牛乳・スティックパン	4 牛乳・ハーベスト	5 牛乳・バナナ	6
昼食	豚二郎丼 みそマヨサラダ わかめスープ	魚のタルタル焼き フレンチサラダ グラッセ	すり身のかき揚げ ごま和え みそ汁	トマト肉じゃが じゃこサラダ	ハニースパイシーチキン コールスロー 天の川スープ	ミートスパゲティ スープ 果物
昼おやつ	フルーツヨーグルト	牛乳・サターアングギー	きなこプリン・せんべい	ヤクルト・わかめおにぎり	牛乳・セタクッキー	カステラ
朝おやつ	8 ヨーグルト	9 牛乳・チーズトースト	10 牛乳・サッポロポテト	11 牛乳・オレンジ	12 牛乳・ビスケット	13
昼食	タイピーエン ひじき煮	魚の南蛮漬け ミネストローネ	カレー麻婆豆腐 切干のサラダ	魚のチリソースかけ 磯和え スーミータン	豚汁 納豆	サラダうどん 果物
昼おやつ	ぜんざい	牛乳・ポテト春巻き	牛乳・ココア蒸しパン	牛乳・ピザトースト	ヨーグルト・バナナ	ジャムサンド
朝おやつ	15	16 牛乳・メロン	17 牛乳・ジャムトースト	18 牛乳・リッツ	19 牛乳・ビスコ	20
昼食		精進料理 甘酢和え みそ汁	魚のムニエル ナムル そら豆のポタージュ	ハヤシライス チョレギサラダ とうもろこし		冷やし中華 果物
昼おやつ		牛乳・あんこだんご	カルピスゼリー・せんべい	牛乳・メロンパン風スコーン	かき氷・ロールパン	動物ビスケット
朝おやつ	22 フルーチェ	23 牛乳・ゼリー	24 チーズ	25 牛乳・サラダせんべい	26 牛乳・カステラ	27
昼食	チャンプルー 野菜のかき揚げ	魚のコーン焼き 和風スパゲティ わかめスープ	焼肉サラダ 大豆の五目煮	お魚コロッケ きんぴら みそ汁	ホイコーロー 春雨サラダ	シチュー パン 果物
昼おやつ	キャロットゼリー・ビスケット	牛乳・カレーチーズトースト	牛乳・コーンフレーク	牛乳・こぎつねご飯	牛乳・チーズ饅頭	
朝おやつ	29 牛乳・オレンジ	30 ヨーグルト	31 牛乳・米せんべい			
昼食	なすのミートグラタン ビーフン汁	魚のあんかけ おかか和え	イタリアンオムレツ ツナサラダ オニオンスープ			
昼おやつ	牛乳もち	牛乳・アメリカンドッグ	牛乳・大納言ケーキ			

親子クッキングのすすめ

「料理を教える＝包丁を持たせる」だけではありません。まずは包丁を使わなくてもできる簡単なサラダがおすすです。

- ★切る... レタスやキャベツをちぎってみましょう。
- ★洗う、茹でる... 水を使って洗う作業や、食材を鍋に入れる作業も子ども達にとっては大きな経験です。
- ★混ぜ... 野菜とごま油、塩少々をビニール袋に入れてもむだけで野菜がおいしく食べられます。
- ★混ぜる... 調味料をよく混ぜ合わせるだけで簡単手作りドレッシングができます。調味料をやわらかくするのに砂糖を加えてもOK！

※ 塩・酢・塩 = 2:1:0.1(塩味) / 塩・酢・醤油 = 2:1:1(醤油味)

※ サラダにゆで卵や小さく切った焼いたパンをクルトンにしてトッピングすると見た目や食感も楽しめます。

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。簡単な調理法でおいしく食べられるので、積極的に食べましょう。

- トマト... 赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やがん予防に有効。
- 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。

※都合により献立が変更になることもありますのでご了承ください。※誕生会はお飯は必要ありません。お箸だけ持たせて下さい。※土曜日はお箸を持たせてください。