



# 7月きゅうしょくだより

## 2019年度7月分 小山保育園



【7月のテーマ】 いろいろな食べ物

【食育目標】 ○今日の献立や食品名を知る  
○食べ物の形を知る

暑中お見舞い申し上げます。本格的な暑さは、これからです。こまめに水分補給をし、エアコン等で温度管理を適切に行い、熱中症を予防しましょう。また、元気に夏を乗り切るためにも、しっかり食べて、しっかり遊び、しっかり寝て、体力アップを心がけましょう。



### ◆旬の野菜「冬瓜(とうがん)」◆

「冬の瓜」と書きますが、夏が旬の野菜です。日持ちがよく、冷暗所で保存すれば冬まで保存できることからこの名前が付けられたそうです。

調理するときは縦にカットし、中の綿と種をスプーンなどで取り出して皮をむきます。厚めに皮をむくと口当たりがよくなります。淡泊な味で加熱するとやわらかくなります。

\*給食では、9日「冬瓜の春雨スープ」と19日「冬瓜のそぼろ煮」を提供します。



### \*いろいろな食べ物にふれてみよう！

調理する前、食べ物はどんな形をしているのかな？どんな匂いがするのかな？触った感じはどうか？野菜や果物など、そのままの形、たて・横に切った形など、様々な角度から観察して、一緒に楽しんでみましょう！  
新たな発見があるかもしれませんね。



### ◆七夕 7月5日(金)◆



五節句のひとつ七夕です。「星祭り」とも呼ばれます。平安時代から、大きな病気をしないようにとの願いを込めて、七夕の夜にそうめんを食べる風習が生まれました。また、織姫にあやかって裁縫が上達するよという願いを込めて、糸に見立てたそうめんを食べるようになったという説もあるそうです。

1日げつようび こうやどうふのために じゃこあえ  (つくし・すみれ・もも) ふのみそしる ぎゅうにゆう じゃむさんど	2日かようび さかなのくらかーやき なすのみそいため  (つくし・すみれ・もも) とうふのすましじる ぎゅうにゆう すいか せんべい	3日すいようび ちぐさやき ひじきのいりに  (つくし・すみれ・もも) えのみそしる ぎゅうにゆう ちーずむしばん	4日もくようび さかなのこうみやき きりぼしのふくめに  (つくし・すみれ・もも) かぼちやのみそしる ぎゅうにゆう ひやしにまめ	5日きんようび まーぼーどん わかめのすのもの  (つくし・すみれ・もも) たまねぎのすましじる ぎゅうにゆう たなばたぜりー	6日どうようび べべろんちーのふう ばなな  ぎゅうにゆう くらっかー
8日げつようび しんでれらかれー なつびくろす  ぎゅうにゆう めろん せんべい	9日かようび さかなのみそつけやき とうがんのはるさめすーぶ  (つくし・すみれ・もも) ゆかりごはん ぎゅうにゆう ちんすこう	10日すいようび とりのてりやき じゃーまんぼてと  (つくし・すみれ・もも) もやしのみそしる ぎゅうにゆう ふれーくつきー	11日もくようび さかなのふらい びーふんいため  (つくし・すみれ・もも) なすのみそしる ぎゅうにゆう ごへいもち	12日きんようび ぶたのしょうがやき だいこんさだ  (つくし・すみれ・もも) ふのみそしる ぎゅうにゆう きなこーすと	13日どうようび ちゃんぼん ぼんかん  ぎゅうにゆう びすけつと
16日かようび やきざかな もやしのごまあえ  (つくし・すみれ・もも) なすのみそしる ぎゅうにゆう えだまめ せんべい	17日すいようび とりつくねのあまからに いためきゅうり  (つくし・すみれ・もも) とうふのみそしる ぎゅうにゆう もちもちちーずばん	18日もくようび かれーむにえる ちぎりあげに  (つくし・すみれ・もも) たまねぎのみそしる ぎゅうにゆう あまなつとうむしばん	19日きんようび とうがんのそぼろに なつとう・ごまあえ  (つくし・すみれ・もも) もやしのみそしる ぎゅうにゆう ふかしいも	20日どうようび やきそば ばなな  ぎゅうにゆう かりんとう	
22日げつようび ちゅうかどん もやしのなむる  (つくし・すみれ・もも) ふのみそしる ぎゅうにゆう にこにこまんじゅう	23日かようび にざかな ませどあんさだ  (つくし・すみれ・もも) しめじのみそしる ぎゅうにゆう ざぜんまめ	24日すいようび たんどりーちきん わかめのにも  (つくし・すみれ・もも) たまねぎのみそしる むぎちや よーぐると (てづくりじゃむいり)	25日もくようび さかなのてりやき だいずいりきんびら  (つくし・すみれ・もも) きゃべつのみそしる ぎゅうにゆう ばななすこーん	26日きんようび とりにくのからあげ まかろにさだ  (つくし・すみれ・もも) もやしのみそしる ぎゅうにゆう さくさくつきー	27日どうようび そーめん おにぎり  ぎゅうにゆう こくとうどーなつぽう
29日げつようび はやしちゆー はるさめさだ  ぎゅうにゆう こっべん	30日かようび おーろらそーすやき かぼちやのあまに  (つくし・すみれ・もも) だいこんのみそしる ぎゅうにゆう かりかりいりこ くらっかー	31日すいようび ばんぼんじー ごもくために  (つくし・すみれ・もも) もやしのみそしる むぎちや ぶりん	<b>★ 収穫野菜</b> <b>山桃(やまもも)がたくさん収穫できました！</b> <b>24日に手作りジャムにして食べたいと思います。</b> 		