



7月きゅうしょくだより

令和5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



本格的な暑さは、これからです。気温が上がるこの時期は体温の調節がうまくできない乳幼児は「熱中症」を起こしやすくなります。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。 食事では、カラフルな夏野菜を沢山とりいれましょう！



◆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、4日に「冬瓜のそぼろ煮」、12日に「冬瓜のスープ」を提供します。



*いろいろな食べ物に触れてみよう！

家庭で子どもたちと一緒にやる食事作りは食べ物の名前を覚えたり様々な食べ物を味わう食育になり、食べ物への関心が高まり、好きな食べ物を増やす事ができます。

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？ざらざら？つるつる？

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、食卓では彩りや香り、触感を楽しみましょう。



◆七夕 7月7(木) 天の川そうめん汁 ◆

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に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。



31日げつようび たきたてごはん くりーむしちゅー ぶろっこりーさらだ  ぎゅうにゅう そふとどーなつ	★ 山桃(やまもも)が収穫できました！ 10日に手作りジャムにして食べたいと思います。  					1日どうようび やきそば ばなな  ぎゅうにゅう くつきー
3日げつようび しんでれかられー こーるすろーさらだ  ぎゅうにゅう らすく	4日かようび たきたてごはん さかなのくらっかーやき とうがんのそぼろに たまねぎのみそする すいか  ぎゅうにゅう めるていふれーく	5日すいようび たきたてごはん とりくのまーまれーどに もやしのごまあえ えのみそする ぎゅうにゅう にまめ	6日もくようび たきたてごはん さかなのふらい だいこんさらだ さといのみそする ばなな ぎゅうにゅう さつまいものあまに	7日きんようび ふりかけごはん あまのがわそうめんじる なすのみそいため  ぎゅうにゅう たなばたぜりー 	8日どうようび ちゃんぽん りんご  ぎゅうにゅう せんべい	
10日げつようび ごぼとんどん びーふんいため なすのみそする むぎちゃ よーぐると・くらっかー (てづくりじゃむ)	11日かようび たきたてごはん さかなのむにえる ちぎりあげに もやしのみそする ぎゅうにゅう ふれーくあえ	12日すいようび わかめごはん とうがんのすーぶ とりればーのあまからに めろん ぎゅうにゅう くさだんご	13日もくようび たきたてごはん にざかな きりほしのふくめに えのみそする ぎゅうにゅう じゃがいものおやき	14日きんようび たきたてごはん びざばーぐ きゅうりのすのもの とうふのみそする ぎゅうにゅう ばななすこーん	15日どうようび すばげっていなぼりたん りんご  ぎゅうにゅう かりんとう	
17日げつようび 	18日かようび たきたてごはん さかなのちーずやき なつとう・ごまあえ あおなのみそする りんご ぎゅうにゅう さくさくくつきー	19日すいようび たきたてごはん ぶたのしょうがやき すばげっていさらだ しめじのみそする ぎゅうにゅう じゃこーすと	20日もくようび たきたてごはん やきざかな かみかみさらだ なすのみそする ぎゅうにゅう りんごぜりー	21日きんようび たきたてごはん とりのからあげ はるさめさらだ えのみそする おれんじ ぎゅうにゅう ごまちゃんすこう	22日どうようび そうめん ばなな  ぎゅうにゅう こくとうどうなつぽう	
24日げつようび はやしらいたす まかにさらだ  ぎゅうにゅう かりかりいりこ うえはーす	25日かようび たきたてごはん さばのそーすに いためきゅうり なすのみそする ももかん ぎゅうにゅう こくとうむしばん	26日すいようび たきたてごはん まつかぜやき ひじきのいりに たまねぎのすましじる むぎちゃ りんごよーぐると	27日もくようび たきたてごはん さかなのかばやき にんじんのふくめに だいこんのみそする ぎゅうにゅう ばななのきなこあえ	28日きんようび たきたてごはん やみつきちきん じゃーまんぼてと えのみそする おれんじ ぎゅうにゅう おこのみやき	29日どうようび なつまつり  	