

## 7月あすなろこども園献立カレンダー

		行事	主食	献立名		おやつ
1	月		 ごはん 豚肉のしょうが焼き ビーフンソテー ひじきの三色和え 里芋のみそ汁			おたのしみ
2	火		 コッペパン 鶏肉のレモンハーブ焼き もやしと青菜のソテー ゆでとうもろこし モロヘイヤのスープ	 		梅しそおにぎり(もち麦) ●煮干し
3	水	親子図書 	 ごはん 鮭のオイネーズ焼き なすのそぼろ煮 オクラの和え物 麩のみそ汁			★トマトフォカッチャ 牛乳
4	木	親子図書 	 親子丼 ●山クラゲの和え物 果物	 		★大豆もっちりパー 牛乳
5	金	親子図書   誕生会	 天の川冷やし中華 もずくの天ぷら パイナップル			七夕ゼリー
6	土		 ナポリタン 果物(オレンジ)			メロンパン 牛乳
7	日					
8	月		 ごはん 鶏肉のさっぱり煮 しらたきと人参の炒め物 きゅうりのおかか和え もやしのみそ汁			おたのしみ 牛乳
9	火	1歳6カ月児健康診査 	 食パン 豚肉のマーマレード焼き じゃこピーマン キャロットサラダ 夏野菜スープ			★あんかけスパゲティ
10	水	青パト 	 ごはん ざばの梅みそ煮 炊き合わせ(冬瓜) おからサラダ 大葉のすまし汁	 		ゴーヤケーキ 牛乳
11	木	避難訓練  3歳児健康診査 	 枝豆ごはん ツナサラダ 肉団子汁 果物(キウイ)			フルーツポンチ シガーフライ
12	金	 	 もち麦入りごはん なすと豚肉のみそ炒め ●レバーかりんとう そうめんうりの和え物 のりのすまし汁	 		●ピザトースト 牛乳
13	土		 じゃじゃめん 果物			クリームパン 牛乳
14	日					
15	月					海の日

16	火			コッペパン 鶏肉の香味焼き 人参の甘煮 ひじきとかぼちやのサラダ 米粉のポタージュスープ		おからチヂミ
17	水			ごはん 揚げ魚のおろし煮 高野豆腐の卵とじ煮 めかぶとオクラのねばねば和え なすのみそ汁		冷やしそうめん
18	木			ビビンバ わかめスープ 果物(メロン)		★チーズホットク(韓国) 牛乳
19	金	1号終業式		赤米ごはん 八宝菜 かぼちやとなすの揚げびたし もずく酢 トマトのみそ汁	 	●冷やしぜんざい
20	土	1号夏休み(8/27まで)		冷やしきつねうどん 果物		バナナカステラ 牛乳
21	日					
22	月			ごはん 豚肉と納豆のみそ炒め わかめとコーンのソテー 小松菜とえのきのポン酢和え あさりのすまし汁		おたのしみ
23	火			食パン チリコンカン 芋の香草ソテー グリーンサラダ ミネストローネ		揚げびつぴ 牛乳
24	水			ごはん さごしの塩焼き 炒り豆腐 モロヘイヤの和え物 えのきのみそ汁	 	●焼きとうもろこし
25	木	避難訓練		冬瓜のカレーあんかけ丼 キャベツのみみ漬け 果物(すいか)	 	●ずんだ餅
26	金			雑穀ごはん 肉豆腐 ごまめ 小松菜の磯和え 花切大根のみそ汁		★米粉の黒ゴマのマフィン 牛乳
27	土			夏野菜スパゲティ 果物		バタースティックパン 牛乳
28	日					
29	月	育児相談		ごはん 鶏肉の塩麹焼き もやしのカレーソテー 海藻サラダ 油揚げのみそ汁		おたのしみ 牛乳
30	火	乳児健康診査		食パン サクサクポーク 野菜のコンソメ煮 梅とキャベツのパスタサラダ 雑穀スープ		人参ゼリー ●かんぱん
31	水	2歳6カ月児歯科健診		ごはん 煮魚(赤魚) ●きんぴらこんにやく きゅうりとわかめの酢の物 ★つぼん汁(熊本)	 	★ブルーベリーチーズケーキ 牛乳

パンの日   
 旬の食材(下線)   
 かみかみメニュー(●)   
 夕食もりもりデー

布団持ち帰り日   
 絵本貸出日   
 赤磐市保健行事   
 新メニュー   
 3上主食弁当

\*食材などの都合により献立  
 を変更することがあります

つき・ほし・そら組  
 月・水は主食弁当持参  
 お願いします。

## ～夏に美味しい野菜～

### ●給食に出る美味しい夏野菜を知ろう！



- ・とうもろこし ・モロヘイヤ ・トマト
- ・きゅうり ・大葉 ・枝豆 ・なす
- ・そうめんうり ・オクラ ・かぼちゃ
- ・すいか ・ズッキーニ ・ピーマン
- ・ゴーヤ



7月の給食で出てくる夏野菜をピックアップしてみると、こんなにたくさんありました。どの夏野菜が入っているか、子ども達と一緒に楽しみます。  
食に興味を持ち、自ら食べるきっかけにつなげていきたいです。

? イラストを見てどれが何の野菜か分かるかな? お家の人とやってみよう!

### ●夏野菜の良さって何？

夏野菜の多くが、夏バテ予防になる栄養素を多く含んでいます。

例えば、

- ・**水分、カリウム** 体内の水分バランスを調整し、むくみを予防する効果がある。水分が体内の熱を調整し、汗と一緒に放熱をすることで、疲労や体調不良を防ぐ効果も期待できる。
- ・**ビタミンB** エネルギー代謝をサポートし、疲労回復を促進してくれる。
- ・**ビタミンC** 免疫力を高めて風邪予防に役立つ。抗酸化作用により、老化や生活習慣病の対策ができる。
- ・**食物繊維** 胃腸の調子を整え、便通を良くしてくれる。  
があります。家でも積極的に夏野菜をとり、夏バテ予防しましょう！

参考：管理栄養士監修：夏野菜で夏バテ防止！夏が旬の野菜を一覧解説 | くらひろ (tepeco.co.jp)



カレンダーにこのマークがあれば旬のもの(その時期に美味しいもの、栄養価が高いもの)が出ます。メニューをチェックする際に、探してみてください。

～ 6月食育活動の様子～



ぞら組…  
「さつまいも」を植えました！  
苗を横にして植えるんだよ。



長くて細くて…  
難しいけど、やさしく土を  
かけてあげよう。



にし組…  
玉ねぎクッキングをしました！  
初めての皮むき。  
目にしみるかな。

新玉ねぎだよ！



玉ねぎを焼いて、しょうゆをかけて、  
ぱくっ！あまくておいしいな。



毎年異常気象とも言われている暑い夏がやってきます。火照った体の体温を下げてくれる、水分や栄養が豊富な夏野菜をメニューにたっぷり入れ込みました。冷やしぜんざいやゼリーなどの暑い日でも食べやすい、冷たいおやつも入れています。夏バテにならないように、しっかり食べて体力をつけたいです。そうめんうりなど、なかなか家では食べない野菜も登場するので、こどもたちに目で見ても、触って、楽しんで欲しいなと思っています。

さくらが丘保育園 栄養士 梅本果歩

