

7月の目標

夏野菜を食べよう

7月の目標は「夏野菜を食べよう」です。

先月は、魚や根菜類などよく噛むことのできる食材を積極的に取り入れていきました。子ども達も「30回噛んだよ!」「よく噛むんだよね!」などとお友達同士お話しをしながら、噛むことを意識して食べている姿がありました。

今月の給食は夏野菜を積極的に取り入れていきます。子ども達も水やりを通して、夏野菜に興味を持ってきました。夏野菜の種類や特徴を伝え、食べる意欲に繋げていきます。ご家庭でもこの時期にしか食べることのできないズッキーニや生の枝豆などを積極的に取り入れてみてください!

夏野菜を取り入れます

トマト、胡瓜、なす、南瓜、枝豆
オクラ、ピーマンなどなど…
今が旬の夏野菜を豊富に取り入れ
ていきます!



こまめに水分補給を

先月に引き続き、蒸し暑い日が続く時期です。汗をかき体内の水分が不足しがちになります。こまめに水分補給を行っていきます。



栄養士からのミニ情報

☆トマトおすすめのレシピを紹介します☆
子ども達にも人気のある「トマトジャム」のレシピを紹介します。

【材料】

トマト…1個 砂糖…30g レモン汁…大さじ1

【作り方】

- ①トマトを湯剥きし(沸騰した湯に30秒程度入れる)冷やさずにそのままザク切りにする
 - ②鍋にトマトと砂糖を入れて煮詰める
 - ③はちみつ程のトロとした硬さになったら火を止めてレモン汁を入れて混ぜる
- *冷めると硬くなるのでゆるい状態で!
パンやクラッカーなどにのせて召し上がってみてください♪

今月の注目野菜

「トマト」

トマトには「リコピン」という生活習慣病予防に効果的な栄養素が含まれています。サラダなどの生で食べることが多いトマトですが、スパゲッティーや炒め物、スープなどの油で調理・加熱する料理にすることでより栄養素を効果的に摂ることができます。今月はラタトゥイユソース、冷製トマトスパゲッティー、トマトジャムなどトマトを豊富に使用した献立を取り入れていきます!!



夏野菜もすくすく成長しています!

先月は子ども達と一緒に苗植えを行いました。

「お花咲いたよ!」「お水あげにいく!」と子ども達も野菜の成長が待ち遠しいようです。



すみだ中和こころ保育園 平成25年度7月（文月）献立表

* 乳児には午前中、牛乳等がでます。

※ 今月も引き続き、食中毒予防のため火を通さないクッキングは行いませんのでご了承下さい。

* 行事、仕入れ、その他都合により献立を変更する事がありますのでご了承下さい。

曜	月	火	水	木	金	土
日	1	2	3	4	5	6
予定			野菜の日		七夕献立	夏祭り
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ・バターロール ・チキンソテー ラタトゥイユソース ・茹で野菜のオニオンドレッシングサラダ ・パンプキンポタージュ ・メロン 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・鰯の南蛮漬け ・豆腐と若布の和風サラダ ・オクラのかき卵汁 ・ぶどう 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・ゴーヤチャンプルー ・中華胡瓜 ・春雨とトマトのスープ ・ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・冷製トマトスパゲッティ ・南瓜サラダ ・パイザンヌスープ ・メロン 	<ul style="list-style-type: none"> ・カップ寿司 ・スティック春巻き ・さらさら春雨サラダ ・短冊すまし汁 ・すいか 	<ul style="list-style-type: none"> ・そばろ丼 ・和風サラダ ・若布と豆腐の味噌汁 ・バナナ
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> ・冷汁 ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・レタスとハムのサンドイッチ ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・白玉あんみつ ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・チーズおかかおにぎり ・蒸しとうもろこし ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・きらきら天の川そうめん ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・ラスク ・コーヒー牛乳
日	8	9	10	11	12	13
予定	水遊び始め		野菜の日・身体測定・小学校交流（5歳）	華道	プラネタリウム	
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ・五目冷麦 ・茄子と南瓜の天ぷら ・キャベツの塩昆布和え ・すいか 	<ul style="list-style-type: none"> ・胚芽ご飯 ・牛肉と冬瓜の煮物 ・胡瓜とトマトのポン酢和え ・南瓜と玉葱の味噌汁 ・パイナップル 	<ul style="list-style-type: none"> ・バターライス ・ベジタブルオムレツ トマトソースがけ ・フルーツヨーグルトサラダ ・ビーンズスープ ・メロン 	<ul style="list-style-type: none"> ・冷やし中華 ・レバーの香味煮 ・中華風コーンスープ ・プラム 	<ul style="list-style-type: none"> ・カリカリ梅ご飯 ・かじきと枝豆のコロコロ揚げ ・モロヘイヤのお浸し ・茄子と油揚げの味噌汁 ・フルーツゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ・ひじきおにぎり ・肉野菜炒め ・じゃが芋と玉葱の味噌汁 ・オレンジ
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> ・夏野菜ピザ ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉とニラのチヂミ ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・トマトジャムカナッペ ・キャンディーチーズ ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・枝豆とコーンのピラフ ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・ふわふわチーズパン ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・バウムクーヘン ・ココア風ミルク
日	15	16	17	18	19	20
予定	海の日	小学校交流（4歳）	野菜の日	避難訓練・0歳児健診		
昼食		<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・鰯の南蛮漬け ・豆腐と若布の和風サラダ ・オクラのかき卵汁 ・ぶどう 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・ゴーヤチャンプルー ・中華胡瓜 ・春雨とトマトのスープ ・ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・冷製トマトスパゲッティ ・南瓜サラダ ・パイザンヌスープ ・メロン 	<ul style="list-style-type: none"> ・雑穀ご飯 ・鯖の塩焼き 付)レモン ・切干大根のハリハリサラダ ・ニラと厚揚げの味噌汁 ・すいか 	<ul style="list-style-type: none"> ・そばろ丼 ・和風サラダ ・若布と豆腐の味噌汁 ・バナナ
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> ・レタスとハムのサンドイッチ ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・白玉あんみつ ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・チーズおかかおにぎり ・蒸しとうもろこし ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・ぶどうパン ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・ラスク ・コーヒー牛乳 	
日	22	23	24	25	26	27
予定		出前保育	野菜の日		誕生会	
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ・五目冷麦 ・茄子と南瓜の天ぷら ・キャベツの塩昆布和え ・すいか 	<ul style="list-style-type: none"> ・胚芽ご飯 ・牛肉と冬瓜の煮物 ・胡瓜とトマトのポン酢和え ・南瓜と玉葱の味噌汁 ・パイナップル 	<ul style="list-style-type: none"> ・バターライス ・ベジタブルオムレツ トマトソースがけ ・フルーツヨーグルトサラダ ・ビーンズスープ ・メロン 	<ul style="list-style-type: none"> ・冷やし中華 ・レバーの香味煮 ・中華風コーンスープ ・プラム 	<ul style="list-style-type: none"> ・夏野菜たっぷりキーマカレー ・ツナサラダ ・ジャーマンスープ ・まるごとすいかポンチ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ひじきおにぎり ・肉野菜炒め ・じゃが芋と玉葱の味噌汁 ・オレンジ
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> ・夏野菜ピザ ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉とニラのチヂミ ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・トマトジャムカナッペ ・キャンディーチーズ ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・枝豆とコーンのピラフ ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・うきわドーナツ ・ミルクティー 	<ul style="list-style-type: none"> ・バウムクーヘン ・ココア風ミルク
日	29	30	31	<div data-bbox="1513 1659 2878 1995" style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;">暑い夏を食事から乗り越えよう</p> <p>これから少しずつ気温も高くなり、たくさん汗をかくことが多くなります。汗をたくさんかくことでエネルギーを作り出すときに必要なビタミンB群が排出されます。暑い夏には、ビタミンB群を多く含む「豚肉」と「夏野菜」を積極的に食べましょう。また水々しい夏野菜は水分補給にもなり暑い夏を乗り越えるために最適な食材です。</p> <div style="text-align: center;">  </div> </div>		
予定						
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ・バターロール ・チキンソテー ラタトゥイユソース ・茹で野菜のオニオンドレッシングサラダ ・パンプキンポタージュ ・メロン 	<ul style="list-style-type: none"> ・麦ご飯 ・茄子とピーマンの味噌炒め ・胡瓜とカブの梅肉和え ・しめじと三つ葉のすまし汁 ・ぶどう 	<ul style="list-style-type: none"> ・野菜たっぷりタコライス ・フレンチサラダ ・マカロニスープ ・すいか 			
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> ・冷汁 ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・トマト寒天ポンチ ・ウエハース ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・ハニーパンプキン ・牛乳 			

こころクッキングについて
7月、8月は食中毒予防のためこころクッキングは行いません。9月のこころクッキングをお楽しみに!!「わくわく」するクッキングを計画中です♪