



食育目標・・たくさん食べて、夏を乗り切ろう！

<後期食>

管理栄養士 在家由布
栄養士 田中美香

日付	午前おやつ(乳児のみ)	昼食	午後おやつ	夕補食
1日 15日 29日 (火)	ミルク クッキー	納豆ごはん たいの塩焼き オクラの和風サラダ、トマト 味噌汁、ぶどう	ミルク 1日15日:おにぎり 29日:おにぎり 野菜スープ	麦茶 ビーフン
2日 16日 (水)	ミルク せんべい	麦ごはん 豚肉の甘酢漬け スチーム野菜 味噌汁、メロン	ミルク 冷製パスタ 野菜スープ	麦茶 おにぎり
3日 17日 (木)	ミルク クラッカー	麦ごはん 豆腐チャンプルー 蒸しかぼちゃ コンソメスープ、バナナ	ミルク オレンジ蒸しパン 野菜スープ	麦茶 チャーハン
4日 25日 (金)	ミルク ビスケット	麻婆もやし丼 春雨サラダ 中華スープ すいか	ミルク りんごゼリー 野菜スープ	麦茶 焼うどん
5日 19日 (土)	ミルク せんべい	あんかけうどん 粉ふき芋 かき玉汁 オレンジ	ミルク チーズトースト 野菜スープ	麦茶 ヨーグルト せんべい
7日 21日 (月)	ミルク クッキー	麦ごはん タンドリーチキン マカロニサラダ、ブロッコリー 味噌汁、メロン	ミルク トースト 野菜スープ	麦茶 おにぎり
8日 22日 (火)	ミルク クラッカー	麦ごはん たら味噌マヨ焼き 五目和え おくらとなめこのとろみ汁、ぶどう	ミルク 蒸しパン 野菜スープ	麦茶 トースト
9日 23日 (水)	ミルク せんべい	麦ごはん 中華炒め たたききゅうり にら玉スープ、すいか	ミルク にんじんケーキ 野菜スープ	麦茶 焼きそば
10日 24日 (木)	ミルク クラッカー	麦ごはん 豚挽肉のレモン風味焼き モロヘイヤとツナのおひたし トマト、味噌汁、梨	ミルク 塩むすび 野菜スープ	麦茶 チキンライス せんべい
12日 26日 (土)	ミルク せんべい	豚ひき肉と茄子の甘みそ丼 野菜のナムル 豆腐スープ オレンジ	ミルク ツナドック 野菜スープ	麦茶 ゼリー せんべい
14日 28日 (月)	ミルク クッキー	ハヤシライス キャベツのコールスロー わかめスープ ヨーグルト	ミルク 冷やしそうめん せんべい	麦茶 おにぎり
18日 (金) 31日 (木)	ミルク ビスケット	麦ごはん カレイのしょうゆムニエル 菜種あえ 味噌汁、梨	ミルク 豆乳ゼリー 野菜スープ	麦茶 蒸しパン
30日 (水) 誕生日会	ミルク せんべい	食パン、ひまわりバーグ ビーンズサラダ、ブロッコリー、ミニトマト きのこスープ フルーツ盛り合せ	ミルク ウインナーピラフ 野菜スープ	麦茶 焼きそば

食育だより

梅雨が明け今年も暑い暑い夏がやってきました。

今保育園の畑は、野菜の収穫のピークを迎えています。毎日子ども達が色とりどりの野菜を給食室に届けてくれます。ナスはお屋のお味噌汁に入れたりトマトは午後のおやつに出したり、おいしくいただいています。また畑のおじさんから採れたてのとうもろこし、すいかをいただいで午後のおやつに登場した日もあります。新鮮な野菜が豊富でとても恵まれた環境です。

8月は夏休みやお盆休みがあり生活が不規則になりやすいです。たくさん遊んでたくさん食べて、そしてしっかりと休息をとりながら毎日元気に過ごしていきましょう。

～鮮度がポイント！栄養豊富なとうもろこし～

主成分はでんぷんですが、たんぱく質、脂質、糖質をバランスよく含み、さらに、ビタミンB1、E、食物繊維が豊富です。日本では野菜感覚で食われていますが、南米では主食になる貴重な穀物として食べられている、栄養豊富な食材です。収穫されたとうもろこしは、すぐに鮮度が落ちてしまうので、購入したら早めに食べるのがおすすめです。一番おいしいこの時期にたくさんいただきます。

7月の食育活動

7月はとうもろこしの皮むきを行いました。たんぼぼ・ちゅーりっぷ組の子ども達も、とうもろこしを触り香りを感じて、保育士と一緒に皮むきにチャレンジできました。幼児クラスの子も一人一本、頑張っておむいてくれました。午後のおやつに茹でていただきました。



4日のプール開きの日に、先月作った梅シロップをお水と氷で薄めて梅ジュースにしてみました。昨年もプール開きの日に飲んだので、覚えていた子ども達も「去年も飲んだねー！」という声も聞こえてきました。プールの後のひとときのジュースタイム、楽しかったです。

先月塩漬けた梅にしその葉を入れて赤くしました。梅雨が明けたので天気の良い日を選んで三日三晩干したら梅干しの完成です。

