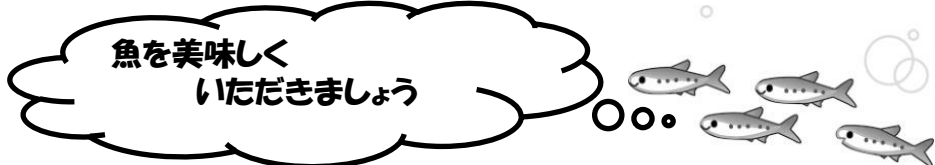


月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
		さっぱり梅ごはん 魚のグラタン なすの煮浸し カレースープ お茶 ミルクゼリーのフルーツソースかけ	親子うどん りっちゃんの元気サラダ 果物 お茶 人参とわかめのおにぎり	ごはん 魚の塩焼き ねばねば和え 冬瓜のとろみ汁 牛乳 ツナとトマトのスパゲティ	午前のおやつ
6	7	8	9	10	11
黒米ごはん 鶏肉の マーマレード焼き ナムル 大根の味噌汁 牛乳 カップ肉まん	(七タの会) 七タちらし寿司 夏野菜の天ぷら 天の川スープ 牛乳 フルーツ白玉	ごはん 魚のオーロラソース焼き 和風サラダ ひじきの味噌汁 牛乳 おひさまパン	ごはん かぼちゃと豚煮 ツナとオクラの和え物 切干大根の味噌汁 牛乳 ゆでとうもろこし	ごはん 魚のおろし煮 セロリのきんぴら 豆腐とわかめの味噌汁 牛乳 ぶどうパンサンド	山の日
13	14	15	16	17	18
希望保育 	希望保育 	希望保育 	五目味噌ラーメン コロコロサラダ 果物 お茶 オクラおかかおにぎり	ごはん 揚げ魚のケチャップがらめ なすのごまマヨ和え かぼちゃの味噌汁 牛乳 小倉生サンド	午前のおやつ
20	21	22	23	24	25
ごはん 納豆オムレツ トマトとわかめのサラダ なすと油揚げの味噌汁 お茶 とうもろこしごはんのおにぎり	ごはん 魚の梅煮 ごぼうとコーンのサラダ きのこの味噌汁 牛乳 パースデーケーキ	夏野菜の ふわふわ丼ぶり ピーマンのじゃこ炒め レタスのスープ 牛乳 黒糖わらびもち	ごはん 魚の甘酢あん かぼちゃサラダ 干切り味噌汁 お茶 ひじきと大豆の炊き込みおにぎり	わかめごはん 魚のムニエル 切干大根の中華サラダ じゃがいもの味噌汁 牛乳 トマトとチーズのスコーン	午前のおやつ
27	28	29	30	31	
ごはん ささみのごまフライ 千切り野菜の ドレッシング和え もやしの味噌汁 牛乳 おからホットケーキ	(山・森カレークッキング) 夏野菜カレー レタスのじゃこサラダ 果物 牛乳 ハニマヨトースト	ごはん 魚のパン粉焼き 大根の梅おかか和え 豆乳味噌汁 牛乳 大豆とじゃこの揚げ煮	牛肉生姜ごはん 冬瓜と厚揚げの煮物 かぼちゃとピーマンの ごま和え 麩の味噌汁 牛乳 のり塩クッキー	ごはん 豆腐の味噌バーグ 拌三絲 コロコロ野菜スープ 牛乳 スティック野菜	



保育園では、週に2~3回程度魚のメニューを取り入れています。魚の日はいつも、「今日の魚の名前は何か?」と興味を持って聞きに来てくれる子どもたちです。魚には、たくさんの栄養が含まれるので、子どものうちからぜひ慣れ親しんで欲しいと思っています。

レシピ紹介

~魚の梅しそ春巻き~

- 《材料》
- 春巻きの皮・・・4枚
 - 魚切り身・・・4切れ
 - スライスチーズ・2枚
 - 大葉・・・4枚
 - 梅干し・・・1個
 - 小麦粉・・・少々
 - 揚げ油・・・適量

- 《作り方》
- ①チーズは半分に切り、梅干しはペースト状にします。
 - ②春巻きの皮の上に、大葉・魚・チーズ・梅干しとのせていき、巻きます。巻き終わりを水溶き小麦粉でとめます。
 - ③揚げ油を160℃くらいにあたため、ゆっくり揚げます。

スイカ豆知識

古くから、スイカは、利尿作用があり、むくみや解毒に役立つ食べ物とされてきました。また、水分や糖分も豊富で、暑い夏の熱中症予防にも最適です。疲労回復の作用に加え、紫外線の強い夏は、スイカに含まれる、赤い色の「リコピン」が酸化を防いでくれ、暑さによる夏バテやシミなどにも効果があるのだそうです!

まだまだ暑い日が続きます。沢山汗をかくことによって失われるカリウムや、疲労回復に効果のあるクエン酸を多く含む食材を取り入れたり、十分な水分塩分補給を心掛けたりし、食事の面からも夏バテ対策をしていきたいと思っています。午前中元気に活動できるように、朝食をしっかり食べて登園しましょう。