

月	火	水	木	金	土
	 朝から日差しが強く、夏本番の暑さを感じる毎日ですね。 子どもたちは夏ならではの水遊びやプールなど、全身を使った活動を楽しんでいます。 たくさん遊んで、いっぱい食べて、そしてしっかりと休息を取りながら、暑い夏を元気に過ごしましょう。 			1 ごはん 魚の唐揚げ マカロニサラダ モロヘイヤと えのきの味噌汁 お茶 すいかポンチ	2 午前と午後のおやつ
4 わかめともやしのラーメン 高野豆腐のごま和え 果物	5 とうもろこしごはん 魚の梅味噌焼き ポテトサラダ ゆばのすまし汁	6 はと麦ごはん 夏野菜の酢鶏 ポリポリ胡瓜 しじみの味噌汁	7 ごはん 魚のタンドリー風 切干大根と ひじきのナムル なすの味噌汁	8 タコライス かぼちゃサラダ おくらのすまし汁	9 午前と午後のおやつ
牛乳 ビビンバ風おにぎり	牛乳 黒糖蒸しパン	牛乳 きな粉ラスク	牛乳 ナポリタンスパゲティ	牛乳 りんごのスコーン	
11 山の日 	12 五目うどん ごぼうサラダ 果物	13 希望保育 	14 希望保育 	15 希望保育 	16 午前と午後のおやつ
牛乳 黒米ゆかりおにぎり					
18 豆乳ごまうどん あらめの華風サラダ 果物	19 トマトごはん 魚のパン粉焼き 青菜の磯香和え 冬瓜のカレースープ	20 ごはん コーンフレークチキン 春雨サラダ 高野豆腐の味噌汁	21 納豆そぼろ丼 夏野菜の味噌炒め えのきのすまし汁	22 ごはん イタリアンミートボール ねばねばサラダ ズッキーニのスープ	23 午前と午後のおやつ
牛乳 切干大根おにぎり	牛乳 ごまドーナツ	牛乳 バースデーケーキ	お茶 フルーツヨーグルト	牛乳 五平餅	
25 ごはん 鶏肉のごま味噌焼き さっぱりサラダ 厚揚げの味噌汁	26 マーボーうどん ひじきの煮物 果物	27 ごはん 魚の梅煮 納豆サラダ かぼちゃの味噌汁	28 はと麦ごはん なすとトマトの チーズ焼き 青菜のコーン和え 麩と油揚げの味噌汁	29 枝豆ごはん 魚のレモン甘酢和え おからサラダ 塩麴スープ	30 午前と午後のおやつ
牛乳 抹茶マーブルクッキー	牛乳 和風ツナおにぎり	牛乳 フライドポテト	牛乳 メロンパン風トースト	牛乳 ココアカップケーキ	

お魚を食べよう

お魚には、私たちの体を健康に保つうえで欠かすことのできない栄養素がいっぱい含まれています。そして、たくさんある食べ物の中でも栄養バランスの取れた優れた食べ物とも言えます。
こども園では、魚料理を週に2回は献立に取り入れるようにしています。旬の魚は脂がのり栄養価も高いです。ぜひ、ご家庭でも魚料理を取り入れてみませんか？



魚に含まれる栄養とは？

たんぱく質 体のつくる 	カルシウム 骨や歯をつくる 
ビタミンA 皮膚や目、鼻、口を健康に保つ 	コラーゲン 皮膚や髪、血管を健康にする 
ビタミンD カルシウムの吸収を助ける 	タウリン つかれをとる 
ビタミンB1 炭水化物(糖質)を体のなかでエネルギーに変える手伝いをする 	DHA 脳の働きを良くする 
	EPA 血液をサラサラにする 

*DHAとEPAは魚(特に青魚系)でしか摂れない良質な脂質です。

調理方法のポイント

【材料】

お好きな魚 2切(160g程度)
食塩 ひとつり(0.4g)
料理酒 小さじ1
片栗粉 大さじ1
油 適量

【作り方】

- ①魚を食べやすい大きさに切ります。
- ②魚に食塩と料理酒をまぶします。
- ③②に片栗粉を両面につけます。
- ④フライパンに油を多めに入れて、魚を揚げ焼きにします。

いろいろな種類の魚と味付けにアレンジができるレシピを紹介します。
フライパンで簡単に作れて、甘辛味、ケチャップ味など、お子さんの好みに合わせた味付けで食べることができます。

【おすすめのタレ】

- 甘辛味 → しょうゆ:砂糖 1:1
- 甘酢だれ → しょうゆ:砂糖 1:1 + 酢(お好み)
- オーロラソース → ケチャップ:マヨネーズ 1:1
- ポン酢、ドレッシングなど

夏野菜の紹介
野菜の名前
わかるかな？

こども園で栽培している夏野菜(トマト・ピーマン・なすび)は大きく成長し、収穫を楽しんでいるところです。子どもたちは、収穫した野菜を「獲れました。使ってください!」とごちそうのへやへ嬉しそうに届けてくれます。そして私たち給食提供時には、「今日は、畑で収穫した〇〇を使っています」と知らせています。
栽培活動を通して、苦手だけど食べてみようとする気持ちが芽生えたり、他の夏野菜にも興味を示すようになったりと子どもたちの成長を感じています。
ごちそう前のボードに夏野菜を展示しています。送迎時にご覧になってください。

