

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、体の変化に気をつけつつ、暑い夏を元気に過ごしましょう。   ～水分補給について～ 体内の水分が不足すると、疲れやすくなったり食欲不振になったりといろいろな不調がでてきます。 少量をこまめに飲むことが体内への吸収効率を良くします。 麦茶や水がおすすめです。 					1 午前と午後のおやつ 
3 ごはん 豚肉のスタミナ焼き 青菜のナムル 麩と油揚げの味噌汁 牛乳 きなこクッキー	4 枝豆ごはん 魚のレモン甘酢和え ねばねばサラダ 塩麹スープ 牛乳 ピザ蒸しパン	5 はと麦ごはん 夏野菜の酢鶏 きゅうりの中華漬け 春雨スープ 牛乳 レーズンシュガートースト	6 厚揚げのカレーそばろ丼 おからサラダ ズッキーニのスープ お茶 フルーツヨーグルト	7 豆乳ごまうどん ブロッコリーと トマトのサラダ バイクドポテト 果物 牛乳 さばそばろおにぎり	8 午前と午後のおやつ
10 ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ひじきとツナのマリネ トマ玉汁 牛乳 ごまドーナツ	11 山の日 	12 わかめともやしのラーメン 高野豆腐のごま和え 果物 牛乳 鮭おにぎり	13 希望保育 	14 希望保育 	15 希望保育 
17 ニラと豚肉の あんかけうどん キャベツのごま酢和え 果物 牛乳 ひじきおこわおにぎり	18 梅じゃこごはん 枝豆と豆腐のさつま揚げ りっちゃんの元気サラダ 切干大根の味噌汁 お茶 すいかポンチ	19 はと麦ごはん しそひじき鶏つくね そうめん瓜の酢の物 わかめのスープ 牛乳 デラウェアとチーズのパウンド	20 タコライス かぼちゃと 金時豆のサラダ おくらのすまし汁 牛乳 わらび餅	21 ごはん 魚のねぎ味噌焼き 和風ポテトサラダ 冬瓜のそばろ汁 牛乳 ココアカップケーキ	22 午前と午後のおやつ
24 カレーうどん 切干大根の和風サラダ 果物 牛乳 とうもろこしおにぎり	25 ごはん 魚の梅煮 コールスローサラダ なすの味噌汁 牛乳 フライドポテト	26 ごはん イタリアンミートボール マカロニサラダ かぼちゃの味噌汁 牛乳 バースデーケーキ	27 ひじきふりかけごはん 魚のバーベキューソースかけ 夏野菜の味噌炒め 豆腐とモロヘイヤの すまし汁 牛乳 高野豆腐のそばろスパゲティ	28 ごはん 洋風春巻き コロコロ ドレッシングサラダ 鶏ごぼう汁 牛乳 メロンパン風スコーン	29 午前と午後のおやつ
31 ビビンバちらし寿司 ごぼうサラダ ゆばのすまし汁 牛乳 かぼちゃあんトースト	 こども園の畑で栽培している夏野菜(きゅうり・ピーマン・なすび・トマト)が大きく実り、毎日のように収穫をしています。 袋いっぱい収穫した野菜を「ごちそうで使ってください」と子どもたちが届けてくれます。今月も給食に使っていただけたいと思います。  なすびを収穫したときに、あれ?と何か違いに気づいた子どもたち。「みてみて～。形が違うよ。」と2つのなすびを見せてくれました。形の他になすの帽子(ヘタ)の色の違いにも気づく子どもたちでした。 				

お魚パワー!

～脳とからだを育てる、栄養豊富な魚を食べよう～

昔から「魚を食べると頭が良くなる」と言われますが、魚には子どもの成長に欠かせない栄養素がぎゅっと詰まっています。

- 賢い脳と心を育てる!「DHA・EPA」
→ 魚(さば、いわし、さんまなど)の脂に特に多く含まれる栄養素です。記憶力や集中力を高める働きがあります。
- 丈夫な体をつくる土台!「良質なたんぱく質」
→ 筋肉や血液、皮膚や髪の毛など、体を作る全ての材料となるのがたんぱく質です。魚のたんぱく質は肉類に比べて消化吸収が良く、胃腸にやさしいのが特長です。
- 強い骨と歯を育む「カルシウム」
→ 骨や歯の材料となるカルシウムは、しらすやししゃもなど骨ごと食べられる小魚に豊富です。

おすすめ
レシピ

～魚のしそチーズ春巻き～

《材料》

春巻きの皮 ……4枚 大葉 ……4枚
魚切り身 ……4切 小麦粉 ……少々
スライスチーズ ……2枚 揚げ油 ……適量

《作り方》

- ① チーズは半分に切ります。
- ② 春巻きの皮の上に、大葉・魚・チーズ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。

～さばそばろごはん～

《材料》

さば ……2切
ごぼう ……30g
ピーマン ……小1個
ごま油 ……小さじ2
しょうゆ ……小さじ2
砂糖 ……小さじ3

《作り方》

- ① さばは焼いて、身をほぐします。
 - ② 野菜はみじん切りにします。
 - ③ フライパンにごま油を入れ、ごぼうから炒めます。
 - ④ 野菜に火が通ったら、ほぐしたさばと調味料を入れて味をつけます。
 - ⑤ ごはんに④を混ぜます。
- *ごぼうは、ささがきごぼうを使うと便利です。
*焼き魚を使って作ることもできますよ。

