



### 7月給食・おやつ予定献立 さとがた保育園

月	火	水	木	金	土
2日 ごはん 豚肉ともやしの カレー炒め ひじきの中華サラダ みそ汁	3日 パン ポークビーンズ ミモザサラダ ミルクスープ	4日 ハヤシライス ツナ卵焼き 納豆和え	5日 玄米ごはん 鶏の味噌焼き ちくわ和え すまし汁	6日 七夕そうめん 魚の照り焼き 五目きんぴら	7日 炊き込みごはん お浸し
ポンで黒ごま 牛乳	梅おかかおにぎり お茶	ストーンクッキー 牛乳	冷やしぜんざい お茶	きらきらクッキー 牛乳	
9日 パン チーズオムレツ キャベツマリネ オニオンスープ	10日 ごはん なすと厚揚げの 味噌炒め もやしナムル すまし汁	11日 とうもろこしごはん 鶏じゃが 納豆サラダ みそ汁	12日 焼きそば まめまめサラダ わかめちゃん スープ	13日 ごはん 魚の香味焼き ばんさんすう なめこ汁	14日 カレーピラフ サラダ
きなこちんすこう 牛乳	ピザトースト 牛乳	プリン お茶	にんじんクラッカー 牛乳	ラスク 牛乳	
16日 <b>海の日</b> 	17日 パン 豆腐のラザニア ツナサラダ コンソメスープ 青のりマカロニあられ 牛乳	18日 親子丼 昆布とちくわ煮 甘酢和え	19日 カレーうどん 高野煮 きゅうりと オクラの昆布和え	20日 ごはん 魚のトマトニエル ごまドレサラダ 卵スープ	21日 そばろごはん 春雨サラダ
23日 ごはん マーボーなす 春雨サラダ 中華スープ	24日 パン グリルチキン りっちゃんの 元気サラダ 豆苗スープ	25日 わかめごはん 豚の生姜焼き 三色和え すまし汁	26日 ツナトマト スパゲティ かぼちゃサラダ ポトフ	27日 ごはん 魚の梅肉焼き ごま和え みそ汁	28日 七夕まつり 
みたらし団子 お茶	夕焼けおにぎり お茶	オレンジゼリー お茶	ビスケット 牛乳	ココア蒸しパン 牛乳	
30日 十八穀米ごはん 夏野菜チャンプルー ツナマヨきゅうり みそ汁	31日 パン トマトソース ハンバーグ フレンチサラダ パンブキンスープ	<div data-bbox="644 1611 803 1647" data-label="Section-Header"><h4>食中毒予防</h4></div> <ul style="list-style-type: none"> <li>* 食材の正しい保存</li> <li>* 手洗いをこまめに</li> <li>* 包丁・まな板は清潔に</li> <li>* 調理したものはできるだけ早く食べる</li> </ul> 			
ヨーグルトスコーン 牛乳	じゃが丸くん 牛乳				

梅雨に入り、毎日蒸し暑い日が続いています。そんな暑さにも負けず、外で思いきり遊び、食欲旺盛な子どもたちです。

6月は「よく噛んで食べよう」を食育目標に様々なカミカミメニューが登場しました。硬い食材はガジガジよく噛み、大きく切った野菜はモグモグ大きく口を動かして食べました。食べにくそうにしているお友だちもいましたが、「モグモグしてごらん」といいながら保育士が口を動かすと一緒に口を動かして食べているお友だちもいました。子どもにとって一緒に食べる大人が一番のお手本です。お家でも子どもたちと一緒に大人もたくさん噛むことを意識すると良いでしょう。

7月はプール開きもあり、本格的な夏の到来までもうすぐです。泥んこ遊び、プール遊びに大喜びの子どもたちですが、体力もたくさん使います。朝ごはんをしっかり食べて7月も元気にたくさん遊びましょう。



## ちまき

今年もみんな元気に過ごせますように願いを込めてぞう組さん、ぱんだ組さんとちまき作りをしました。保護者さんにもお手伝いしていただき、約300本作りました。「おいしくな〜れ」のかけ声で団子をしっかりとこね、卵型にこころやさしく丸めた団子に笹を巻いていきました。お友だち同士相談したり、ぱんだ組さんはぞう組さんに教えてもらったりしながら一生懸命作りました。出来上がったちまきは茹でておやつ時間に保育園のお友だちみんなにいただきました。「笹のいいにおい!」「これは僕が作ったちまきかな?」「おいしいね〜!」と笑顔いっぱいのおちまき作りになりました。

きりん組さんも「早く作りたいな〜」と来年のちまき作りを楽しみにしています。これからも地域ならではの伝統食を伝えていきます。



おいしくな〜れ♪  
おいしくな〜れ♪



＼サラダで元気!／

### りっちゃんの元気サラダ

<材料(5人分)>

キャベツ	2枚	酢	大さじ2
きゅうり	小1本	砂糖	小さじ2
にんじん	小1/2本	しょうゆ	小さじ2
トマト	小1個	サラダ油	大さじ2
とうもろこし	1/2本		
せんぎり昆布	少々		
かつお節	少々		

<作り方>

- ①キャベツは1cm角、にんじんはいちょう切りにし、食べやすい硬さにゆでる。
- ②きゅうりは小口切りして塩もみ、トマトは1cm角に切る。とうもろこしは茹でて実をそいでおく(コーン缶でも良い)。
- ③せんぎり昆布は水で戻し、適当な長さに切る。
- ④調味料を混ぜ合わせ、材料を全て混ぜる。

栄養士 岡 里枝

## 夏バテ

夏になると暑さで少しずつ食欲が落ちてくるお友だちもいます。日々の生活リズムを整えて、食事を通じて身体の中からも夏バテ予防を行いましょう。

### ★夏野菜を食べよう★

夏野菜には汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れを取ってくれます。また水分も多く含まれるので水分補給にもなります。生食や簡単な調理方法でおいしく食べられるので、できるだけ毎日食べましょう。