



給食だより 7月

TOPICS

夏野菜で夏バテをやっつけろ！

梅雨の間にたっぷりの水分を吸収し、キラキラとした太陽の光を浴びて成長した夏野菜には栄養分がいっぱい！水分も多く含んでいるので、火照った体を冷ましてくれる効果があります。

<2016年 7月 発行>

今月の目標

夏野菜に
チャレンジ！



真っ赤な
トマトちゃんは
抗酸化作用に
優れています。
日射病を撃退！



ぼってりとした
なすさんは
身体を冷やす力が
強い上に、和風・洋風
中華風と様々な料理に
Good♪♪



ピーマンくんは
苦みがあるので、
子どもたちも苦手な野菜
ですが、実は食欲を
高める効果が！

～このほかにも、きゅうり・レタス・冬瓜・ゴーヤ・オクラ・すいかなども代表的な夏野菜です～

7月 旬の食材

えだまめ・おくら・かぼちゃ・きゅうり・とうもろこし・トマト・なす/キウイ・桃/アジ・イワシ

食事の様子

新しいクラスになってから3か月！りす組・ぺんぎん組・ひよこ組の子どもたちも最初のうちは、てんやわんやごはんの時間でしたが、普段の生活の中で友達との関わりあいが増えるに連れ、落ち着いてごはんが食べられるようになってきました♪
そんなみんなのごはん・おやつの様子をご紹介します。

～ひよこ組～

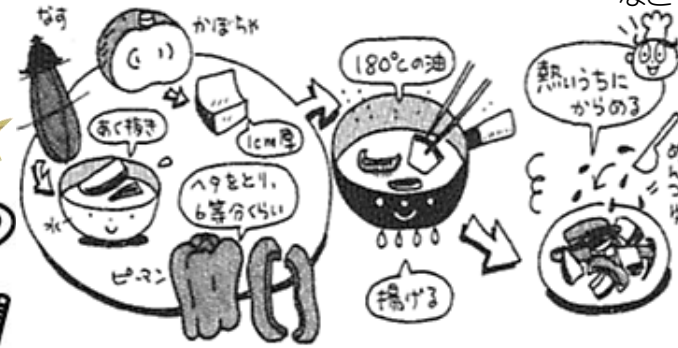
9人がズラッと並んでご飯を食べている姿は圧巻です😊何でもよく食べ、つかみ食べもとっても上手♪小さなサイコロ状のにんじんも器用につまんでお口へ。保育者の「カミカミだよ～」の声に小さなお口を一生懸命に動かしてくれています。

～ぺんぎん組～

今年初めておやつで寒天ゼリーを食べた時のこと。ツルっとした感触が気持ちよいのが豪快に手づかみで食べる子、3つの味があるゼリーのうちこれが好き！とアピールする子など個性的なぺんぎん組さんです♪

～りす組～

「美味しいね～」「〇〇ちゃん、きゅうり食べたの！」一際、子どもたち同士の会話が多ირს組さん。気持ちを共感し合っている楽しい食事の時間になっているよう。様々な食材・味を理解してきている様子が見えて私も嬉しいです♪



給食レシピ紹介

きつねごはん (子ども4人分)

「今日のごはん美味しかった～！」と子どもたちからも好評な【きつねごはん】

名前の由来は、きつねさんが大好きな油揚げを使っているから。保護者の方からのリクエストもNo.1！少ない材料で、調理の手間も無い簡単メニューです！ぜひ、お家でもごはんのアレンジメニューにどうぞ☆

【材料】

炊けたごはん 4膳分 油揚げ 2枚 しょうゆ 小さじ2
砂糖 大さじ1強 かつおだし 100ml

【作り方】

- ①油抜きした油揚げを食べやすいように細かく切る。
- ②鍋にかつおだし・砂糖・しょうゆを入れ煮立てる。
- ③②に切った油揚げを入れ、弱火で煮含める。
- ④炊いたご飯と味の染み込んだ揚げを混ぜ合わせる。

刻んだ万能ねぎを
トッピングしても
おいしいよ♪

