

きゅうしょく だより



足近保育 令和5年7月26日

セミの鳴き声も聞こえるようになり、暑い日が続いていますね。暑くなると食欲が低下しがちですが、水分補給をこまめにし、何でもバランス良く食べ、 元気に夏を乗り切りたいものです。子どもたちは、天気の良い日はプール遊びを楽しんでいます。畑の夏野菜もミニトマトやきゅうり、ピーマン、なす、おくら、 ささげなど順調に育っています。夏野菜には水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、体にこもった熱をクールダウンしてくれます。旬の野菜を食べること は理にかなっていると言えますね。



夏野菜の塩昆布あえ

塩昆布は、角切りや細切りにした昆布を塩、しょうゆ、砂糖、みりんなどで煮 詰めて乾燥させたものです。うま味が詰まった塩昆布と夏野菜を使った一品を食 卓にプラスしてみましょう。塩昆布は細切りタイプを使うと子どもも食べやす く、野菜と馴染みやすいです。塩昆布はいずれも5g(大さじ1)を使います。 アレンジとして、小さじ1ずつのゴマ油か酢を加えてもおいしいです。

きゅうり 100g(1本)

2~3㎜幅の斜め切りにし たきゅうりと塩昆布を食品 用ポリ袋に入れて、振り混 ぜ、馴染ませる。

一口大のざく切りにしたト

マトと塩昆布を食品用ポリ 袋に入れて、振り混ぜ馴染 ませる。

オクラ 100g (8~10本) オクラをゆで、1cm幅の斜め 切りにして塩昆布とあえる。

ピーマン 100g (中4個) ピーマンの種を取って縦にせ トマト 120g (中玉1個) ん切りしたら、ラップをして 電子レンジ600Wで2分加 熱。ラップを外して塩昆布と

あえる。



※先日は食育アンケートにご協力いただきありがとうございました。 いただいたご意見は、今後の足近保育園の食育に活かしていきます。 結果についても、まとめて後日配布させていただきます。

☆畑ニュース☆ 今年も甘くておいしいすいかがいっぱい収穫出来ました。毎 日、自然の恵みに感謝しながらいただいています。

夏の風物詩として昔から日本人には親しまれてきたすいか、すいかは 95%が 水分と言うだけあって一見、栄養的にはたいしたことがなさそうに思われがちで すが、意外に多くの栄養成分をバランスよく含んでいます。主な成分はビタミン A、B1、B2、Cのほか、カルシウム、リン、鉄、カリウムなどのミネラル類、 グルタミン酸やアルギニンなどが含まれています。暑い夏に食べるすいかはやっ ぱり格別なおいしさですね。

今年もたくましく育ってくれた夏野菜たちに感謝し、新鮮な野菜を給食で、ま た家庭でおいしく食べることが私の願いです。当たり前のように採れる夏野菜で すが、旬を感じながら感謝の気持ちを持っていただきましょう。献立は極力変更 しないよう、努力しておりますが畑の野菜の生長により変更することがありま す。ご理解とご協力をお願いいたします。家庭にお野菜をおすそ分けすることも あります^^美味しく調理して下さいね。

保育園の給食に関するご感想やご意見等もお待ちしています。是非お気軽にお 寄せください。

献立表

発芽玄米ごはんは、夏場はおやすみです。 ☆は手作りおやつです。

		A 10.3 11-300 (- 3 C 3 s										
В	曜	未満児おやつ	お昼	全園児おやつ	栄養価	₿	曜日	未満児おやつ	お昼	全園児 おやつ	栄養価	
	曜日				エネルギー たんぱく質 脂質						エネルギー たんぱく質 脂質	
		牛乳 ビスケット	ごはん・うなぎのかば焼き	" 牛乳 せんべい	582 Kcal	_	金 牛乳 ビスケット	ごはん・豆腐の中華煮	幼児牛乳 せんべい	524 Kcal		
1	火		かぼちゃサラダ・味噌汁		20,6 g			しゅうまい・ミニトマト		21.2 g		
			もも		16.9 g				ゼリー	2,0 .0.	20.5 g	
		牛乳 バナナ	ハヤシライス	: ヨーグルト . せんべい	514 Kcal	21		月 牛乳 せんべい	ゆかりごはん・鯖の塩焼き	牛乳 せんべい	579 Kcal	
2	水		ちりめんサラダ・チーズ		20.1 g		月		ポテトサラダ・味噌汁		22.4 g	
			フルーツ杏仁ゼリー		13.3 g				ヨーグルト		20.6 g	
		牛乳 せんべい	ごはん・焼き肉風炒め物	・ 牛乳 ・クッキー	508 Kcal	22		火 牛乳 バナナ	チキンライス・ミニオムレツ	・ヨーグルト ・かみかみ昆布	537 Kcal	
3	木		ごぼうサラダ・味噌汁		15.4 g		火		きゅうり浅漬け・野菜スープ		21.2 g	
			すいか		9.6 g				パイン		14 g	
		牛乳 ボーロ	ごはん・白身フライ	ジョア せんべい	547 Kcal			牛乳 水 サンドイッ チ	ごはん・鰆のピザ風焼き	牛乳 野菜カステラ	549 Kcal	
4	金		切り干し大根サラダ・すまし汁		16 g	23	水		かぼちゃ煮物・味噌汁		23 g	
			ゼリー		10.4 g				なし		14.1 g	
7	月	牛乳 カミカミ昆 布	ごはん・鮭のみそ焼き	.牛乳 ☆フルーツケー キ	551 Kcal	24		木 牛乳 ボーロ	ごはん・夏野菜たっぷり焼肉	牛乳 .せんべい	578 Kcal	
			かぼちゃ煮物・夏豚汁		21.6 g		木		グリーンサラダ・味噌汁		15.4 g	
			すいか		15.9 g				オレンジ		18.4 g	
		牛乳 ビスケット	ごはん・チキンオーブン焼き	ヨーグルト せんべい	548 Kcal	25		金 牛乳 ビスケット	ごはん・春雨のほろほろ和え	ジョア せんべい	546 Kcal	
8	火		春雨サラダ・味噌汁		22.9 g		金		トマトと卵のスープ		20.2 g	
			バナナ		13.4 g				バナナ		13.3 g	
		牛乳 せんべい	ごはん・麻婆ピーマン	牛乳 せんべい	523 Kcal	28		牛乳 月 ジャコトー スト	ごはん・鮭の塩焼き	: 牛乳 . せんべい	573 Kcal	
9	水		厚焼き玉子・味噌汁		22.9 g		月		きんぴらごぼう・だご汁		15.7 g	
			ヨーグルト		12.4 g				なし		7.9 g	
		牛乳 バナナ	夏野菜カレーライス・チーズ	果物ジュース クラッカー	576 Kcal	29		火 牛乳 せんべい	鶏ごぼうごはん・肉団子	 牛乳 エントリー	547 Kcal	
10	木		グリーンサラダ		22.7 g		火		おかか和え・味噌汁		28.4 g	
			フルーチェ		14.3 g				ヨーグルト		16,2 g	
17		牛乳 ボーロ	ごはん・茄子ミンチ	ヨーグルト .せんべい	548 Kcal			水 牛乳 クラッカー	ごはん・厚揚げのそぼろ煮	ヨーグルト せんべい	567 Kcal	
	木		茹でオクラ・麩汁		14.5 g		水		わかめのサラダ・味噌汁		24.2 g	
			オレンジ		9.7 g				もも		20.1 g	
※献立は畑の都合上、多少変更することがありますが、								4.00	ごはん・肉じゃが	牛乳	542 Kcal	
	いつも新鮮で豊かな野菜がたくさん給食に登場します。						木	木 牛乳 バナナ	玉子焼き・カレーうどん	- 30 ☆誕生日デザー	16.4 g	
(VIノ U利用 C豆川は比米川に入口では、								オレンジ		14.5 g	