



# 7がつのこんだてひょう



今月の食育目標

朝食をしっかり食べよう

プール遊びが始まりますね。いよいよ夏本番です。暑さから体調を崩しやすくなりますので、休養・食事・睡眠を大切にしましょう。

今月の食育目標は『朝食をしっかり食べよう』です。朝食は一日の始まりの大切な食事です。朝食を食べると体温が上がり、眠っていた脳と体を目覚めさせてくれます。友だちと元気に遊ぶように、朝食をしっかり食べて登所しましょう。

朝食の大切さについて、子どもたちへポスターを使ったり絵本を読んだりして伝えていきます。

## ☆ピーマンのたねとりをしたよ☆

うさぎ2グループの子どもたちがお手伝いをしました。大きなピーマンをしっかり持ち、小さな種にそっと触ってみたり、取った種を上から落としたり、いろいろな姿がありました。お手伝いを通して、野菜の名前を知り、食べる意欲に繋がると嬉しいです！



令和4年 平田保育所

金

## 1 弁当の日

(午前のおやつ0・1・2歳児)

煮昆布・牛乳



お弁当は、火を通した料理を詰め、冷ましてからふたをしましょう。(食中毒の予防のため)

夏野菜ピザ・牛乳

月	火	水	木	金
<b>4</b> かりかりいりこ パスチャライズ牛乳 ごはん 厚焼き卵 春雨の酢の物 枝豆 麩のみそ汁 ごま塩おにぎり パスチャライズ牛乳	<b>5</b> 麩のきな粉がらめ お茶 ごはん 豚肉とつるむらさきの みそがらめ あっさりトマト 焼き南瓜 豆腐のすまし汁 牛しぐれおにぎり 牛乳	<b>6</b> 粉ふき芋 お茶 さざえごはん 松風焼き かみかみサラダ なすの焼き浸し 小松菜のスープ ぶどう(ピオーネ) 五平餅 牛乳	<b>7</b> ぱりぱりせんべい 牛乳 ごはん 大豆入りハンバーグ オクラのおかか和え ゆでとうもろこし しめじのみそ汁	<b>8</b> 米粉クッキー お茶 ごはん 魚の衣焼き おからの炒り煮 キャベツのごま和え なすのみそ汁 デラウェア 米粉のドーナツ 牛乳
<b>11</b> 麩の黒糖がらめ パスチャライズ牛乳 ごはん 鶏肉のさっぱり焼き あらめの炒め煮 じゃこきゅうり 豆乳入りみそ汁 鮭しそおにぎり パスチャライズ牛乳	<b>12</b> もちもちおから 牛乳 ごはん 厚揚げの中華煮 もやしのナムル ボイルアスパラ 春雨スープ とうもろこしおにぎり 牛乳	<b>13 誕生会</b> チーズ お茶 枝豆ごはん 鶏肉のトマトソース グリーンサラダ フライドポテト あさりのスープ/メロン 米粉のスコーン 牛乳	<b>14</b> 野菜クラッカー お茶 ごはん/切干大根のみそ汁 魚の塩こうじ焼き 高野豆腐の煮物 つるむらさきのごま和え かわちばんかん 炒り玄米おにぎり 牛乳	<b>15</b> きな粉豆 牛乳 スタミナ丼 夏野菜のおだしあんかけ チェリートマト しじみのすまし汁 ツナしょうがおにぎり 牛乳
<b>18 海の日</b> ※青字は新作メニューです。	<b>19</b> 人参プリッツ パスチャライズ牛乳 ごはん 揚げレバーの中華風 和風サラダ ゆでとうもろこし 南瓜のみそ汁 モロヘイヤ団子 パスチャライズ牛乳	<b>20 そうめん流し (3歳児以上)</b> 大豆とごまのせんべい お茶 そうめん 鶏肉の梅みそ焼き モロヘイヤのおかか和え こんにゃくの炒め煮 すいか 中華おこわ 牛乳	<b>21</b> きな粉マカロニ お茶 ごはん/とうがん汁 魚のコーンマヨ焼き トマトサラダ (野菜たっぷりドレッシング) なすのみそ炒め かわちばんかん のりおにぎり かりかりいりこ・牛乳	<b>22</b> いちごヨーグルト お茶 ごはん 魚のねぎソース 小松菜の和え物 焼きパプリカ 油揚げのみそ汁 黒豆おにぎり 牛乳
<b>25</b> 麩の青のりスナック お茶 ごはん 豚肉のしょうが焼き かぼちゃサラダ 小松菜の磯香和え なめこ汁 パエリア風ごはん パスチャライズ牛乳	<b>26</b> 高野豆腐のしっとりラスク風 お茶 ごはん/厚揚げのみそ汁 魚の照り焼き じゃが芋の煮物 そうめん瓜の酢の物 すいか あさりしぐれおにぎり 牛乳	<b>27</b> 煮豆 牛乳 ごはん 元気だんご はりはりなます ピーマンのツナ炒め もずくのすまし汁 梅しそおにぎり お茶	<b>28</b> 黒ごませんべい お茶 夏野菜カレー カラフルサラダ ベイクドポテト フルーツヨーグルト じゃこおにぎり 牛乳	<b>29</b> みたらし団子 お茶 ごはん/あさりのすまし汁 ゴーヤみそチャンプルー ひじきのソテー ピクルス デラウェア わかめおにぎり 牛乳

## 朝食を食べて毎日元気に過ごしましょう！

☆主食+汁物、主食+主菜+副菜など、組み合わせるとバランスが良くなります。

☆夕食を多めに作ると、翌日の朝食の一品として添えることができます。



副菜

野菜・いも類  
果物など



主菜

肉・魚・卵  
大豆製品など



主食

ごはん・パンなど



汁物

みそ汁・すまし汁  
スープなど



## じゃが芋がたくさん獲れたよ♪(ばんだ組)

6月16日に、所庭の畑のじゃが芋掘りをしました。いろいろな大きさの芋がありましたが、8.5kgも収穫できました。

さっそく、翌日の給食献立のバイクドポテトは収穫した芋を使って作りました。子どもたちは、真っ先に芋を食べると「おいしい」と歓声が上がりました。また、「モニョモニョする」など食べた時の食感を知らせてくれる子どももいましたよ。たくさんあったバイクドポテトは、あっという間にみんなのお腹の中へと入っていました。

<簡単バイクドポテトの作り方>

材料：じゃが芋 300g 食塩 ひとつまみ 油 小さじ2 ドライパセリ 少々

作り方：①じゃが芋は、皮をむき食べやすい大きさに切り水にさらす。

②電子レンジに5～7分かけて、柔らかくする。

③②に食塩と油、ドライパセリを入れて混ぜる。

④トースターで表面に焼き色がつくまで焼く。

