



～みんなと食べる、家族と食べる～

食事をしながら会話をし、時間を共有することで心を許しあい、和み、人と人をつなぎます。家庭での食事の状況を今一度見直して、食事の効果を高め、子どもの豊かなこころを育てるための「楽しい食卓作り」を心がけてみましょう。

やってみよう！食事トレーニング

- ① 空腹で食卓に向かわせる
- ② 食事時間は20～30分
(※この時間で食べ終わられる量を)
- ③ テレビは付けず会話を楽しむ



7月の献立		午前おやつ	午後おやつ
1	日	休日	
2	月	親子煮 アジフライ フロッコリーサラダ	ヨーグルト お菓子
3	火	骨ごとさんま煮 豚肉と春雨の炒めもの キャベツサラダ フルーツ	お菓子 お菓子
4	水	マーボー豆腐 肉しょうまい パンパンジー	お菓子 ひと口豆腐 ドーナツ
5	木	バラ焼き ジャが芋とほうあんかけ ほうれん草のピーナッツ和え	フルーチェ お菓子
6	金	ちくわ磯辺揚げ かぼちゃ甘煮 トマトサラダ スティックきゅうり	ヨーグルト お菓子
7	土	唐揚げ さつま芋煮 中華春雨サラダ フルーツ	お菓子 スイートポテト
8	日	休日	
9	月	おきやき風煮 肉団子あんかけ 和風サラダ フルーツ	お菓子 メロンパン クッキー
10	火	いも汁 春巻き チーズ納豆 フルーツ	ヨーグルト お菓子
11	水	タンダーチキン ほうれん草とコーンのソテー ポテトサラダ	お菓子 オレンジゼリー
12	木	五目オムレツ なす田楽 フロッコリーおかか和え	フルーチェ お菓子
13	金	サケの西京焼き ささげ炒め もやしサラダ ゆでとうもろこし	お菓子 キャロットケーキ
14	土	ポークビーンズ ジャがベーコン マカロニサラダ	フルーチェ お菓子
15	日	休日	
16	月	祝日・海の日	
17	火	シチュー 白身魚フライ ひじきサラダ フルーツ 	ヨーグルト お菓子
18	水	イカメンチ ふきと豚肉の炒めもの 大根サラダ	お菓子 さつま芋 蒸しパン
19	木	れんこんハンバーグ ひと口スパ グリーンサラダ フルーツ	フルーチェ お菓子
20	金	さつま汁 ギョーザ かぼちゃサラダ しらすふいかけ	ヨーグルト お菓子
21	土	チーズハムカツ 春雨のシーチキン炒め アスパラサラダ	お菓子 パン耳 かりんどう
22	日	休日	
23	月	焼き魚 白菜の豚肉の煮物 小松菜のツナ和え フルーツ	フルーチェ お菓子
24	火	ごぼうの肉巻き かぼちゃの甘煮 春雨マヨサラダ 枝豆	お菓子 お菓子
25	水	さほの竜田揚げ もやしのたらこ炒め キャベツのおかか和え	お菓子 フルーツゼリー
26	木	かぼちゃグラタン ケチャップウインナー フロッコリーサラダ	フルーチェ お菓子
27	金	お誕生会 ちらしずし 照り焼きチキン スパゲティサラダ	... おたのしみクッキー
28	土	豚汁 エビしょうまい オクラ納豆 スティックきゅうり フルーツ	ヨーグルト お菓子
29	日	休日	
30	月	夏野菜カレー コロッケ 大根サラダ フルーツ 	ヨーグルト お菓子
31	火	サメのから揚げ ほうれん草のしらす炒め もやしの和えもの	お菓子 野菜マフィン

今日からお手伝い

食卓の準備や調理の手伝いは子どもたちにもできることがたくさんあります。できることは一緒にいき、「食」に関する関心を高めましょう。

- ☆はしやお皿を準備する
- ☆野菜の皮をむく
- ☆お米をとぐ



七月七日は七夕です。お天気が良ければ、夜空にキレイな天の川を見ることができますね、今回は七夕の日にぴったりのレシピをご紹介します！

お星様いなりずし



材料/分量 (2個分)

- ・いなり用油揚げ 2枚
- ・温かいご飯 120g
- ・紅ショウガ 適量
- ・白ゴマ 適量
- ・酢、砂糖 各小さじ1
- ・たまご 1/2個
- ・カニカマ 2本

作り方

- ①温かいご飯に酢、砂糖と刻んだ紅ショウガ、白ゴマをいれ混ぜる
- ②油揚げに①を詰める
- ③たまごは薄焼きにして星形に型抜き、カニカマは片方の端をギザギザに切って流れ星をつくる



*行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。玄関に掲示してお知らせします。