

給食だより

2020年7月
あけほのこども園



～料理の楽しさを知ろう～

お手伝いのよいところは、食べ物への興味がわくところです。自分で作ったものは、苦手なものだってパクパク。親子のコミュニケーションも広がります。
また、包丁が危ないことや、火は熱いということを教える、よい場にもなります。
子どもの成長に合わせて、少しずつ楽しくお手伝いをしてもらいましょう。



		7月の献立		午前おやつ	午後おやつ		
1	水	肉団子スープ	キョーザ もやし和え物	しらすふいかけ	フルーツ	お菓子	お菓子
2	木	白身魚フライ	きんぴらごぼう	小松菜サラダ		フルーツ	オレンジゼリー
3	金	アスパラの肉巻き	子ねえ	春雨マヨサラダ		ヨーグルト	お菓子
4	土	焼き魚(ほっけ)	ひじき煮	フロッキーサラダ	フルーツ	お菓子	バターピーサンドイッチ
5	日	休日					
6	月	シチュー	チキンナゲット	マカロニサラダ	フルーツ	お菓子	お菓子
7	火	行事食	七夕とうめん汁	から揚げ	ポテトサラダ	フルーツ	フルーツポンチ
8	水	焼き魚(あかうお)	ひじきだし巻き卵	トマトサラダ	フルーツ	お菓子	お菓子
9	木	納豆はんぺんフライ	もやし炒め	ほうれん草なめたけ和え		お菓子	ヨーグルトアイス
10	金	煮込みハンバーグ	ひとロスパゲティ	つけ野菜		フルーツ	お菓子
11	土	豚汁	ちくわ磯揚げ	ごぼうサラダ	チーズ納豆	フルーツ	ヨーグルト
12	日	休日					
13	月	チキン南蛮	春雨サラダ	つけ野菜		お菓子	蒸しパン
14	火	カニ玉スープ	アジフライ	キャベツサラダ	フルーツ	ヨーグルト	お菓子
15	水	すき焼き風煮	肉しゅうまい	もやし和え物	おかかふりかけ	お菓子	バナナケーキ
16	木	焼き魚(さけ)	ひじき煮	トマトサラダ	フルーツ	フルーツ	お菓子
17	金	しょうが焼き	かぼちゃ甘煮	小松菜ささみ和え		お菓子	ツナコーンパン
18	土	夏野菜カレー	エビかつ	スパゲティサラダ	フルーツ	ヨーグルト	お菓子
19	日	休日					
20	月	カツ煮	ごぼうサラダ	つけ野菜	フルーツ	お菓子	お菓子
21	火	タラマヨ焼き	厚揚げとほうろ煮	トマトサラダ		お菓子	クレフルゼリー
22	水	さつま汁	エビしゅうまい	キャベツサラダ	しらすふいかけ	ヨーグルト	お菓子
23	木	祝日・海の日					
24	金	祝日・スポーツの日					
25	土	照り焼きチキン	子ねえ	ほうれん草ごま和え		お菓子	お菓子
26	日	休日					
27	月	かじきカレー揚げ	ひとロスパゲティ	フロッキーサラダ		お菓子	大学いも
28	火	せんべい汁	キョーザ	もやし和え物	フルーツ	ヨーグルト	お菓子
29	水	さばみそ煮	ひじきだし巻き卵	ポテトサラダ		フルーツ	お菓子
30	木	お誕生会	冷やし中華	鶏天ぶら	つけ野菜	フルーツ	...
31	金	コーンシチュー	ケチャップウインナー	コールスロー	フルーツ	ヨーグルト	バタースティック

《手作り経口補水液》

汗をかいた時の水分補給は、砂糖たっぷりのスポーツドリンクではなく、経口補水液がおすすめです。熱中症対策だけではなく、急に子どもが熱を出した時にも役立ちます。混ぜるだけで簡単なので、おうちで作ってみましょう♪

 **砂糖** 40g =  大さじ4と2/1
 &
 **塩** 3g =  小さじ2/1
 &
 **水** 1L +  **レモン** 50mL

☆きらきら七夕ゼリー

7月7日は七夕の日。今回は見た目も涼しげで、七夕にぴったりのゼリーをご紹介します♪



材料(4人分)

- サイダー 300ml
- かき氷シロップ 大さじ1 (ブルーハワイ)
- 砂糖 大さじ1
- 粉ゼラチン 5g
- お湯 50ml
- 黄桃缶 適量

作り方

- ①サイダーにかき氷シロップを入れる。
- ②ゼラチンにお湯と砂糖を加えてしっかり混ぜ、1と合わせる。
- ③好きな容器にそそいで冷蔵庫で冷やす。
- ④固まったら、黄桃缶を星形にくりぬき、上にのせる。ナタデココなどを入れても◎

※7日(火)は行事食ですが、以上児さんはいつも通り白米の持参をお願いします。

※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。