

給食だより 2022年7月 あけほのこども園

～食事作りに参加してみよう～

食べ物に関わる様々な体験は、子どもの食べる意欲を育てます。いろいろな形・色・においがある食べ物は、子どもにとって魅力的なもの。子どもの成長、興味・関心に合わせて簡単な調理をしてもらい、子どもと一緒に食を楽しみましょう。また、子どもと一緒に買い物に行き、食材に注目して、食べ物について話しながらお買い物をするのもいいですね♪

7月の献立		午前おやつ	午後おやつ
1	金	赤魚みそ焼き ひじき煮 トマトサラダ フルーツ	お菓子 フレンチトースト
2	土	かぼちゃシチュー 白身魚フライ コールスロー フルーツ	ヨーグルト お菓子
3	日	休日	
4	月	マーボー豆腐 えびシュウマイ 小松菜ごま和え フルーツ	フルーチェ お菓子
5	火	親子煮 和風ひとロスパ つけ野菜	お菓子 ココアプリン
6	水	豚汁 ししゃもフライ 中華春雨サラダ フルーツ	ヨーグルト お菓子
7	木	セタそうめん汁 から揚げ ポテトサラダ フルーツ	お菓子 きらきらセタクッキー
8	金	はんぺん納豆フライ だし巻き卵 ほうれん草なめたけ和え	フルーチェ お菓子
9	土	ミートボール 春雨ツナ炒め フロccoliーおかか和え	ヨーグルト お菓子
10	日	休日	
11	月	かに玉スープ ナゲット もやし和え物 チーズ納豆 フルーツ	ヨーグルト お菓子
12	火	かじきカツ かぼちゃとほうあんかけ ほうれん草ごま和え	お菓子 フルーツポンチ
13	水	れんこんハンバーグ おから炒め フロccoliーサラダ	お菓子 スイートポテト
14	木	肉豆腐 マカロニサラダ つけ野菜 フルーツ	フルーチェ お菓子
15	金	骨ごとサンマ煮 もやしひき肉炒め 小松菜ハム和え フルーツ	お菓子 シュガートースト
16	土	さつまい 肉シュウマイ スパゲティサラダ しらすひきかけ フルーツ	ヨーグルト お菓子
17	日	休日	
18	月	祝日・海の日	
19	火	照り焼きチキン 人参の子和え 小松菜ごま和え	お菓子 ハムチーズマフィン
20	水	夏野菜カレー エビフライ キャベツサラダ フルーツ	ヨーグルト お菓子
21	木	鮭ちゃんちゃん焼き ポテトサラダ つけ野菜 フルーツ	お菓子 さつまいもドーナツ
22	金	おからコロッケ ひじき煮 もやしとさしみ和え	お菓子 カルシウムトースト
23	土	さんまひん焼き 春雨ひき肉炒め トマトサラダ フルーツ	フルーチェ お菓子
24	日	休日	
25	月	ほうれん草シチュー ケチャップウインナー マカロニサラダ フルーツ	お菓子 お菓子
26	火	野菜の肉巻き ひとロスパ フロccoliーサラダ	ヨーグルト 野菜蒸しパン
27	水	イカメンチ だし巻き卵 小松菜なめたけ和え	フルーチェ お菓子
28	木	八宝菜 春雨マヨサラダ つけ野菜 フルーツ	ヨーグルト お菓子
29	金	お誕生会 ミニハンバーガー フライドポテト コールスロー フルーツ	… カラncaranアイス
30	土	すき焼き風煮 アジフライ ごほうサラダ おかかひきかけ フルーツ	フルーチェ お菓子
31	日	休日	

《夏の水分補給について》

子どもは運動量が多く、汗をかきやすいので、こまめに水分をとることが大切です。飲み物は麦茶か水が最適です。



甘いジュースやスポーツドリンク、炭酸飲料は糖分が多く、食事の妨げになったり、疲れやすくなったりもします。飲む場合は少量にしましょう。

親子でクッキング♪

親子で楽しめるアイスの作り方を紹介します。暑い夏にぴったり☆

材料

- ・牛乳100g
- ・卵黄1個分
- ・砂糖30g
- ・生クリーム100g
- ・バニラエッセンス少々



作り方

- ①材料をすべてボールに入れて混ぜ、ジッパーに入れる。
- ②1より大きなジッパーに氷300～500gと塩100gを入れる。
- ③2に1を入れジッパーをとじ、それをタオル等でおい、15分ほどフリフリしたら完成♪

7月29日のお誕生会のおやつは、みんなで「カラncaranアイス」を食べる予定です。お楽しみに～！

7日（木）は行事食「セタそうめん汁」ですが、こあら・ぱんだ・そう組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。