

# 給食だより

2023年 7月  
あけぼのこども園



## ～おうちでチャレンジ！お手伝いできるかな？～

食事作りのお手伝いは、マナーを覚え、人とのコミュニケーションをはかる良いチャンスです。年齢に合わせて買い物や調理、栽培や収穫など食事の準備に関わり、食に興味を持てるようにしましょう。そして「手伝ってくれてありがとう」などの言葉を添えて、子どもの自信につなげましょう。



| 7月の献立 |   | 午前おやつ                             | 午後おやつ         |
|-------|---|-----------------------------------|---------------|
| 1     | 土 | マーボー豆腐 ギョーザ フロッキーおかか和え            | ヨーグルト お菓子     |
| 2     | 日 | 休日                                |               |
| 3     | 月 | ベーコンシチュー 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 お菓子     |
| 4     | 火 | 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       | お菓子 パナナカップケーキ |
| 5     | 水 | 和風さのこバーグ ひとロスパ 小松菜ハム和え            | フルーチェ お菓子     |
| 6     | 木 | かに玉スープ 春巻き ごぼうサラダ フルーツ            | ヨーグルト お菓子     |
| 7     | 金 | から揚げ ポテトサラダ つけ野菜 セタそうめん汁 フルーツ     | お菓子 セタメロンゼリー  |
| 8     | 土 | さんまみりん焼き 子とえ もやしささみ和え フルーツ        | フルーチェ お菓子     |
| 9     | 日 | 休日                                |               |
| 10    | 月 | 八宝菜 スパゲティサラダ つけ野菜                 | お菓子 ホットケーキ    |
| 11    | 火 | タンダーチキン 厚揚げとほろあなかけ トマトサラダ         | ヨーグルト お菓子     |
| 12    | 水 | いもっこ汁 えびカツ 春雨マヨサラダ フルーツ チーズ納豆     | お菓子 スイートポテト   |
| 13    | 木 | たらみと焼き ひじき煮 ほうれん草かぼちゃ和え フルーツ      | フルーチェ お菓子     |
| 14    | 金 | しょうが焼き かぼちゃ甘煮 小松菜ごま和え             | お菓子 ツナコーンパン   |
| 15    | 土 | 豚汁 肉しゅうまい もやしツナ和え フルーツ            | ヨーグルト お菓子     |
| 16    | 日 | 休日                                |               |
| 17    | 月 | 祝日・海の日                            |               |
| 18    | 火 | 鶏みそマヨ焼き 子とえ フロッキーサラダ              | フルーチェ お菓子     |
| 19    | 水 | イカメンチ もやしひき肉炒め 小松菜ごま和え            | お菓子 オレンジゼリー   |
| 20    | 木 | ポークカレー 白身魚フライ キャベツツナサラダ フルーツ      | ヨーグルト お菓子     |
| 21    | 金 | 骨ごとさんま煮 おから炒め ほうれん草ささみ和え フルーツ     | お菓子 クリームサンドパン |
| 22    | 土 | 肉団子スープ ナゲット マカロニサラダ フルーツ しらすふりかけ  | ヨーグルト お菓子     |
| 23    | 日 | 休日                                |               |
| 24    | 月 | かじき照り焼き 切干大根煮 ポテトサラダ              | フルーチェ お菓子     |
| 25    | 火 | 野菜コロッケ きんぴらごぼう トマトサラダ             | お菓子 アメリカンドッグ  |
| 26    | 水 | さつま汁 エビしゅうまい 中華春雨サラダ フルーツ おかかふりかけ | ヨーグルト お菓子     |
| 27    | 木 | すき焼き風煮 アジフライ もやし和え物 フルーツ          | お菓子 お菓子       |
| 28    | 金 | お誕生会 冷やしきつねうどん ちくわ磯辺揚げ つけ野菜 フルーツ  | ... カランカランアイス |
| 29    | 土 | 焼き鮭 和風ひとロスパ ほうれん草ごま和え             | ヨーグルト お菓子     |
| 30    | 日 | 休日                                |               |
| 31    | 月 | 小松菜しゅうまい ひじき煮 フロッキーおかか和え          | フルーチェ お菓子     |

### 《「野菜嫌い」への対応》

子どもが野菜を嫌がる原因のひとつとして、「苦味」がありますが、調理の工夫で子どもが苦手な味を軽減しましょう。

#### ①野菜のアクを減らす

ほうれん草はゆでて水にさらす なすは切って水にさらし加熱する

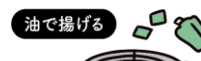


#### ②加熱をして苦味を減らす

ピーマン

なす・たまねぎ

トマト



#### ③食材を組み合わせて食べやすくする

風味やうま味が豊富な食材を野菜にプラスすることで、野菜の苦味をやわらげることができます。



### 食育ご紹介

#### ～はしのおはなし～

前回の食育はおはしをテーマに、正しい持ち方やだめな使い方のお話をしました。その後は、そう組さんと一緒に野菜つまみゲームで楽しみました。そう組さんのみんな、とても上手でした♪



みんなとても真剣です…！



☆7日(金)は、七夕行事食「そうめん汁」ですが、そう組・ぼんだ組・こあら組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。