



たべるのだいすき



柏木保育園

給食だより

R4・7月号



水分補給を十分に行いましょう

これから暑さも本番となりますが、乳幼児は新陳代謝が活発で汗や尿として体から出ていく水分が多く脱水症を起こしやすいと言われてます。保育園ではお散歩前や活動の合間にこまめに水分補給をしていますが、お家でも積極的な水分補給を心掛けていただければと思います。また、水分補給は麦茶、ほうじ茶、水などの甘くないものにしましょう。暑いと冷たいものをたくさん飲みたくなりますが、冷たいものを摂りすぎると胃腸を壊し、夏バテの原因ともなりますので注意してください。



旬の食材に触れました

6月22日、食育活動の一環としてさくら組さんでピーマンの種取りを行いました。



ピーマンの中には種がぎっしり！
指を器用に使ってきれいに種を取っていました。

6/23日の給食メニュー
冷やしうーめん・キスの天ぷら・
人参とピーマンの炒め物・牛乳・バナナ



旬の魚「きす」も使用しました。

種取りをしたピーマンは、翌日の「人参とピーマンの炒め物」に使用しました。ピーマンが苦手な子も多いですが、自分が種取りをしたことで頑張ってみようという意識に繋がり、ほぼ完食していました！



行事食・旬の食材献立

(7月の旬の食材)

きゅうり・トマト・なす・とうもろこし・オクラ
ピーマン・パプリカ・冬瓜・すいか

(行事食・旬の食材を使った献立)

- 7月1日 鶏肉のトマト煮
- 7月4日 トマト蒸しパン
- 7月5日 わかめときゅうりの和え物
- 7月7日 セタうーめん、夏野菜の梅和え、スイカ
- 7月8日 ハニートマト、茹でとうもろこし
- 7月11日 冬瓜とさつま揚げの煮物
- 7月12日 ラタトウユ、きゅうりともやしのサラダ、スイカ
- 7月13日 トマトとオクラのサラダ
- 7月14日 なすとピーマンの味噌炒め
- 7月15日 柏木キッズ祭り(以上児…わくわく弁当)
- 7月20日 スイカ
- 7月21日 冬瓜のスープ
- 7月22日 夏野菜カレー、きゅうりのサラダ
- 7月26日 ハニートマト
- 7月27日 スペイン風オムレツ、ユーンサラダ
- 7月28日 とうもろこしごはん、スイカ

☆わくわく弁当の中身☆
焼きそば・からあげ・フライドポテト・トマトときゅうりのサラダ・枝豆コーン・牛乳・スイカ

クッキングに挑戦

ラタトウユ

(大人4人分材料)

なす2個、ピーマン2個、パプリカ1個、玉ねぎ1個、ウインナー30g、トマト缶1缶、にんにく1かけ、油大さじ2、コンソメ小さじ2、砂糖小さじ2、塩少々

(作り方)

①なすは厚めのイチョウ切り、玉ねぎ・ピーマン・パプリカは角切りにする。ウインナーは輪切りにする。にんにくはすりおろしておく。

②鍋に油を熱し、にんにくを入れ、ウインナーを炒める。野菜を全て入れて炒める。

③トマト缶、調味料を入れて弱火で煮込む。

④野菜が煮えたら完成。

