



食育通信

浅川幼稚園

平成 30 年 7 月

栄養士 川野智美

“夏バテに気を付けて 暑い夏を乗り越えましょう”

梅雨が明ければ、いよいよ暑い夏の到来です。この季節、太陽の光をいっぱい浴びて、真っ赤に育ったトマトや紫色が鮮やかなナス、それに緑色の胡瓜、色とりどりのピーマンなど、夏野菜には抗酸化成分が豊富であるばかりか、体熱を取る働きもあります。蒸し暑さのため食欲が低下してバテがちな夏こそ、玄米御飯をよく噛んで食べることはもちろん、夏野菜を上手に使った味噌汁や納豆等を食べ、体調を整えましょう。

1 学期の子供達の様子です!!



給食美味しいよ~!

いっぱい食べて、おかわりするんだ!
いつも美味しい給食をありがとう!!



グリーンピースの鞘むき!
爪の中が緑色になっちゃった!



全部食べたら、好きな物を
“おかわりします”



いっぱい食べて、筋肉モリモリだよ~♪

年中さん、さつま芋の苗の
植え付け中!
沢山出来るかな?

年長さん、年中さん
料理教室で、切ったり、
混ぜたり、和えたり。
美味しく出来たかな?





7月の給食献立



日 曜	献立名	主 な 食 材						
2 月	キャベツと塩昆布御飯	発芽玄米	キャベツ	塩昆布	塩麩	いりこ		
	いり豆腐	牛蒡	人参	干し椎茸	グリーンピース	玉葱	木綿豆腐	
	味噌汁	人参	玉葱	油揚げ	えのき茸 出汁昆布	いりこ		
	山芋梅肉納豆	糸引き納豆	山芋	梅肉				
3 火	玄米御飯	発芽玄米	塩麩	いりこ				
	ドライカレー	じゃが芋	玉葱 人参	高野豆腐	カレー粉 薬膳だし	グリーンピース	生姜 にんにく	
	味噌汁	玉葱	なす	人参	オクラ 出汁昆布	いりこ		
	焼き魚（ししゃも）	ししゃも						
5 木	梅御飯	発芽玄米	梅干し	いりこ				
	野菜煮込み	南瓜	ズッキーニ	トマト	玉葱 人参	生姜	にんにく	
	味噌汁	玉葱	木綿豆腐	わかめ	えのき茸 ねぎ	出汁昆布	いりこ	
	ひじき納豆	糸引き納豆	ひじき	人参	にら 胡麻	しらす干し		
6 金	人参御飯	発芽玄米	人参	塩麩	いりこ			
	鯛と豆腐のハンバーグ	鯛	木綿豆腐	おから	にら	片栗粉	薬膳だし	
	味噌汁	玉葱	人参	なす	ズッキーニ 出汁昆布	いりこ		
	切干し大根の煮物	切干大根	玉葱	干し椎茸	人参	昆布	グリーンピース	
9 月	小豆御飯	発芽玄米	小豆	塩麩	いりこ			
	ポテトサラダ	じゃが芋	人参	玉葱	グリーンピース 味噌	木綿豆腐	米酢 黒砂糖	
	味噌汁	玉葱	えのき茸	にら	おかわかめ 人参	出汁昆布	いりこ	
	キャベツ納豆	糸引き納豆	キャベツ	人参	ひじき 胡麻			
10 火	南瓜御飯	発芽玄米	南瓜	塩麩	いりこ			
	焼き魚（鯖）	鯖						
	澄まし汁	わかめ	えのき茸	人参	玉葱 木綿豆腐	ねぎ	出汁昆布 いりこ	
	野菜炒め	キャベツ	人参	玉葱	パプリカ(赤・黄)	にら	薬膳だし	

※ 野菜の納品の関係により、献立が変わることがあります。ご了承下さい。



早寝早起き朝ごはん！
夏休み中も約束をしっかり
守りましょうね♪

夏休み中に、ご家庭で箸を上手に使う練習をしましょう。年少さんも、二学期の給食からは、スプーン・フォークなしにして、箸のみで食べられるようになりましょう。



食前、食後の言葉も忘れずに！！



食前…『天地（あめつち）の恵みと多くの人々の働きに感謝して 命の源（みなもと）を謹んでいただきます』

食後…『ごちそうさまでした』

