



きゅうしょくだより 7月

あいだこども園 平成30年6月29日発行



農園ではきゅうりとピーマンを収穫しています



こんだてひょう

7月の食事目標

- 食前・食後の手洗いを丁寧にしましょう
- 水分をこまめに摂るよう心がけましょう

楽しかったね!! ふれあいデー (6月13日) お世話になりました

今年はお芋の苗さしの代わりに、かわいいお孫さんたちとのふれあいをたっぷり楽しんでもらいました。



お忙しい中、たくさんの方に来ていただきました。会食でも笑顔がいっぱい見られましたよ(^^)



この日はおにぎりを持参してもらい、おがずは園で準備しました。

こまめに摂りましょう 水分補給

蒸し暑い季節になってきました。子どもたちは大人以上に汗をかきます。水分を欲しがらなくても、定期的に水分補給し脱水症状や熱中症に気を付けましょう。普段の生活では水かお茶で十分ですが、ひどく汗をかいたときは、スポーツ飲料でミネラルを補給することも大切です。また、一度口をつけたペットボトルのキャップの部分は、雑菌が繁殖しやすいため、飲み切れる量のものにするか、コップを使って飲むようにしましょう。

食育の日 (さくらぐみ) お団子作りをしました

6月22日にさくらぐみでお団子作りをしました。同じ大きさにそろえてちぎったり丸める作業を通して、自分で作る楽しさを体験しました。

①まずは材料と作り方の説明です



お団子の材料は「もち米」から出ていますよこの中に水を入れて混ぜます

③お鍋の中に入れて茹でます

色んな形ができました!



熱いお湯の中に入れて、浮いてきたら出来上がりです 見たらしのあんをたっぷりかけます

②丸めてみましょう



みんなの口に入る位にちぎって丸めようね!



粘土を使って練習もしてきました「できたよー!」とても集中して丸めています

④出来上がり!!



⑤食べてみましょう!

「いただきます!!」
「やわらかくて、おいしい!!」「おかわりありますか?」
素材に触れ友達と一緒に作って楽しむことが出来ました。ご家庭でも作ってみてはいかがですか?



6月のお誕生会

おたんじょうび おめでとう

- ケロケロバーガーランチ
- ハンバーガー
- ポタージュスープ
- どうもろうきし
- フルーツゼリー
- (おやつ)
- かたつわりケーキ



6月20日(水)にお誕生会が行われました。蒸し暑くなって食欲が落ちる季節ですが、旬の食材や飾りつけで、楽しいランチになるよう工夫しました。



ケロケロバーガーは、子どもたちが楽しみにしているメニューです



ボリュームたっぷりのハンバーガーでしたが、大きな口であったという間に食べてしまいました!!

日	曜日	10時のおやつ 3歳未満児クラス	主食	昼食	3時のおやつ	
1	日					
2	月	牛乳・ビスケット	白ご飯	ベーコンとトマトの卵スープ ジャーマンポテト 手作りふりかけ	牛乳 五平餅	
3	火	牛乳・人参スティック	麦ご飯	豆腐の松風焼き ひじきサラダ 南瓜スープ	牛乳 シュガーラスクパン 果物	
4	水	牛乳・チーズ	きびご飯	タンドリーチキン マカロニサラダ たたきごぼう	牛乳 肉そぼろ海苔巻き	
5	木	ブルーヨーグルト	雑穀ご飯	魚の南蛮漬け 切り干し大根の炒め煮	お茶 お好み焼き	
6	金	牛乳・いりこ	白ご飯	夏野菜のカレー フルーツヨーグルト	牛乳 キラキラゼリー	
7	土	牛乳・おせんべい	白ご飯	ビビンバ丼 果物	お菓子とリンゴジュース	
8	日					
9	月	牛乳・ビスケット	白ご飯	じゃがいものそぼろ煮 小松菜と卵のすまし汁	牛乳 アメリカンドッグ	
10	火	牛乳・人参スティック	麦ご飯	豚肉のしょうが焼き 添え野菜 お味噌汁	お茶 ヨーグルト バナナ	
11	水	牛乳・チーズ	きびご飯	ししゃもの磯辺揚げ ビーフン炒め わかめスープ	牛乳 チョコパイ 果物	
12	木	ブルーヨーグルト	雑穀ご飯	スペイン風オムレツ 添え野菜 キャベツスープ	お茶 ちりめんおむすび	
13	金	牛乳・いりこ	玄米ご飯	酢豚 春雨スープ	牛乳 枝豆 チーズ	
14	土	お弁当持参の日 (お弁当とおやつの準備をおねがいします)				
15	日					
16	月	海の日				
17	火	牛乳・ビスケット	白ご飯	ビーフシチュー 卵サラダ	牛乳 ごま団子	
18	水	牛乳・チーズ	お誕生会 天の川そうめん エビのかき揚げ ミニおむすび 果物など		牛乳 プリンアラモード	
19	木	牛乳・おせんべい	雑穀ご飯	鶏肉のマーマレード焼き 大根のツナ和え お味噌汁	牛乳 豆乳くすもち おせんべい	
20	金	ブルーヨーグルト	玄米ご飯	れんこんハンバーグ 夏野菜のクリーム和え	牛乳 お菓子 果物	
21	土	牛乳・おせんべい	麺	冷やし中華 ミニおむすび	お菓子とリンゴジュース	
22	日					
23	月	牛乳・ビスケット	白ご飯	炒り豆腐 きゅうりとわかめの酢の物 いりこ	牛乳 お芋かりんとう	
24	火	牛乳・人参スティック	麦ご飯	魚のかば焼き風 五目きんぴら わかめのすまし汁	牛乳 UFOぎょうざ	
25	水	牛乳・チーズ	きびご飯	ポークビーンズ カラフルピクルス	牛乳 無添加菓子 バナナ	
26	木	牛乳・いりこ	雑穀ご飯	豚肉と夏野菜の味噌炒め 小松菜のかき卵汁	お茶 かき氷	
27	金	ブルーヨーグルト	玄米ご飯	チキンカツ サラダ 夏野菜のおみそ汁	牛乳 フルーツサンド	
28	土	お弁当持参の日 (お弁当とおやつの準備をおねがいします)				
29	日					
30	月	牛乳・ビスケット	パン	なすのミートスパゲティー フレンチサラダ 果物	牛乳 杏仁豆腐	
31	火	牛乳・人参スティック	麦ご飯	鮭の塩焼 なめこ和え そうめん汁	牛乳 フライドポテト	

献立は都合により変更する場合があります。