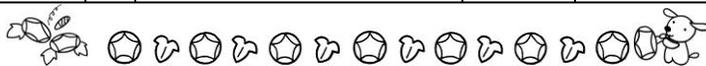


令和4年		7月分		さくら保育園	
日	曜	献立表	主食	未満児おやつ 10時	おやつ 3時
1	金	チンジャオロースー、みそ汁 南瓜の甘煮、果物	ごはん	あられ	牛乳 マドレーヌ
2	土	焼きそば、牛乳 キャンディチーズ、果物	中華麺	ゼリー	野菜ジュース ジャムサンド
4	月	凍り豆腐の卵とじ、みそ汁 しらす和え、果物	ごはん	ウエハース	牛乳 チヂミ
5 19	火	肉じゃが、みそ汁 納豆和え	ごはん	せんべい	アイスマルクコア とうもろこし
6 20	水	煮魚(赤魚)、みそ汁 かぼちゃサラダ、果物	ごはん	卵ポーロ	牛乳 桃ババロア
7 21	木	バーベキューチキン ごま和え、トマトスープ	ごはん	ソフトせんべい	牛乳 ホットケーキ
8 22	金	夏野菜カレー ツナサラダ、果物	ごはん	ハイハイ	牛乳 ミルクスティックパン
9 23	土	ナポリタン、牛乳 キャンディチーズ、果物	スパゲティ	ソフトクッキー	焼きおにぎり
11 25	月	あじのうめ焼き、みそ汁 ひじき炒め、果物	ごはん	ビスケット	牛乳 米粉と豆腐の ドーナツ
12 26	火	筑前煮、みそ汁 野菜のごまマヨネーズ和え	ごはん	星型せんべい	牛乳 オニオンブレッド
13 27	水	焼き肉、みそ汁 小松菜の土佐和え、果物	ごはん	ミルクせんべい	牛乳 きな粉サンド
28	木	お誕生日会(流しそうめん)	そうめん	ソフトビスケット	牛乳 プリンアラモード
14	木	ささみスティックフライ、みそ汁 じゃが芋とツナの煮物	ごはん	サブレ	牛乳 みそ蒸パン
15 29	金	麻婆豆腐、みそ汁 春雨サラダ、果物	ごはん	あられ	クラッカー アイスクリーム
16 30	土	冷やしうどん、牛乳 キャンディチーズ、果物	うどん	ゼリー	チーズワッフル



給食日数 25回

区 分		エネルギー	蛋白質	脂 質
3歳未満児	7月 の 平均	496kcal	19.3g	16.7g
	厚生労働省基準	480kcal	20.0g	16.0g
3歳以上児	7月 の 平均	405kcal	19.6g	18.1g
	厚生労働省基準	400kcal	20.0g	20.0g



子どもたちが大好きな季節 夏 がやってきました



七夕そうめん



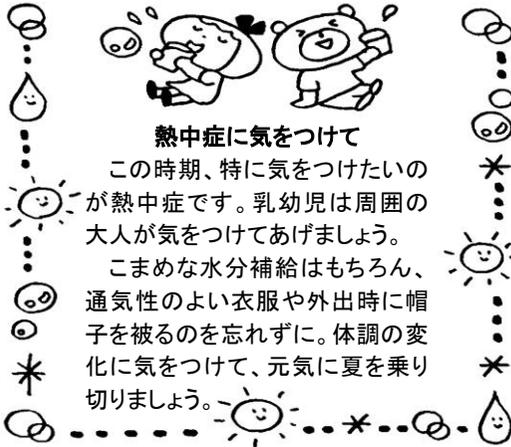
そうめんのルーツは中国の索餅(さくべい)という縄のように編んだ小麦粉菓子といわれています。七夕に索餅を食べると大病にかからないという言い伝えが日本に伝わり、平安時代に宮中で広まって次第に一般にも普及し、やがて七夕にそうめんを食べるようになったそうです。そうめんを食べるときは、麺だけでなく、蒸し鶏や卵、ツナ野菜などをトッピングしてたんぱく質やビタミン・ミネラルなどの栄養を補いましょう。



熱中症に気をつけて

この時期、特に気をつけたいのが熱中症です。乳幼児は周囲の大人が気をつけてあげましょう。

こまめな水分補給はもちろん、通気性のよい衣服や外出時に帽子を被るのを忘れずに。体調の変化に気をつけて、元気に夏を乗り切りましょう。



《 味覚について 》

こどもの味覚は身体の成長と同時に形成されていきます。

甘味・塩味・うま味は人間が本来好む味ですが、苦味・酸味は経験により好むようになる味。味覚の経験がまだ少ないこどもは苦手でも心配ありません。こどものころは食べられなかったけれど、大人になったらおいしく食べられるようになっていた…という経験はありませんか？

乳幼児期の今は味覚が形成される重要な時期。いろいろな素材と味に慣れ、幅を広げるために、薄味を基本にして、素材そのものの味を大切にしていきましょう。多くの味の経験が「おいしい！」感覚を作っていきます。

～野菜嫌い克服法～

こどもは野菜嫌いが多いですね。なぜなら、こどもの味覚はとても敏感で、大人が感じるよりも苦く、酸っぱく感じるからです。でもこどもは慣れることにより、苦手なものを克服することができます。肉や魚といっしょに加熱調理するとうま味で渋みや苦みが減り、野菜は甘くなるなど苦手な食べ物も食べやすくなります。ぜひ、ためしてみましよう。

こどもも大人も大好きな「カレー」も苦手食材にチャレンジしやすいメニューのひとつ。今月の献立「夏野菜カレー」にはこどもの苦手な野菜の上位によくあがる「なす」、「トマト」が入っています。まずは「食べられた！」の経験で自信をつけてあげるのもよいですね。

