

# きゅうしよくだより

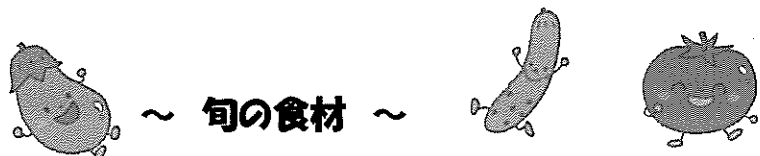
～あおぞら保育園～  
2024.7.1

今月の目標  
暑さに負けない体づくり  
好き嫌いをなく食べよう

ジメジメとした梅雨が始まりました。この時期は気候の変化を大きく感じる時期です。肌寒い日があったり、急に暑くなったり体調を崩しがちですので、しっかり水分補給をし、規則正しい生活リズムを心がけて暑い夏を乗り越えましょう。また、園では水遊びが始まります。体力を消耗しないように朝食をしっかり食べてから登園しましょう。

## 旬の野菜をたくさん食べよう!!

今が旬のトマトやきゅうりなどの夏野菜は通年食べる事ができますが、旬のものは栄養価が高く、なんといっても美味しい!水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、身体にこもった熱をクールダウンしてくれます。生で食べられる物も多いので、夏に不足しがちな栄養素を簡単に補給できるのが夏野菜の良いところです。



～旬の食材～

- ★きゅうり・なす……身体を冷やす効果があります。余分な水分を排出する利尿作用もあります。
- ★トマト……βカロテンやビタミンCが多く含まれ、美肌作用や日焼けをした肌を回復させる効果があります。
- ★えだまめ……ビタミンB1やビタミンC・カリウムが豊富で夏バテ防止に役立ちます。

### ペットボトルの飲み残しに注意!!

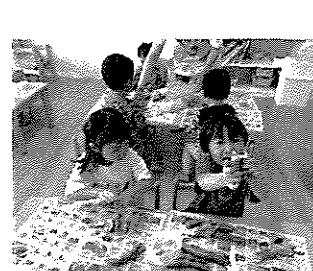
手軽に水分補給のできるペットボトル飲料ですが、口につけて飲んだ飲み物には菌が入ってしまいます。何かを食べながら飲むことで菌が入り、飲み物の栄養を利用してどんどん菌が増え時間が経つとペットボトルの中は不衛生に。また、何日も放っておいたペットボトルが爆発することもあり、特にこれから暑くなる季節には注意が必要です。もちろん、すぐに何かの病気にかかったり、全ての菌が増えていくわけではありませんが注意した方が良いのは確かです。きちんと気をつければ便利でおいしいペットボトル飲料です。上手に飲むように心掛けましょう。

### 夏バテしない 5つのポイント

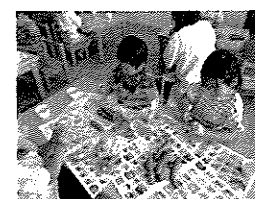
- ★早寝早起き
- ★栄養バランスの良い食事
- ★適度に身体を動かす
- ★こまめに水分補給
- ★しっかり睡眠

## ことり組 そらまめのさやむき

立派なそらまめでさやが硬かったけど、すぐにコツをつかんでさやから豆を取り出すことに成功しました。

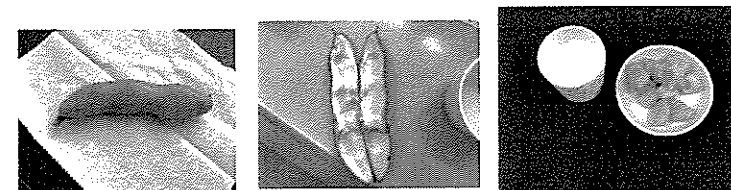


「見て見て～。お豆が入ってるよ!」  
と見せてくれました。

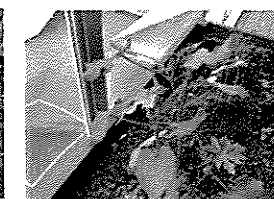
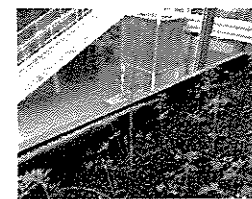


ポキッと半分に折るとむきやすいね、と気付きました。豆を取り出してから中の白い部分を触るとふわふわで、「そらまめくんのベッドだ～」とみんな喜んでいましたよ。

塩ゆでしておやつで食べ、旬の味を堪能しました。



## 菜園の様子



ことり組のなす、はな組のにんじん、つき組のオクラがすくすく成長中です!ことり組は今月の調理保育で味噌汁に入れる予定です。まるまると大きく育つことを願っています。みんなお水をあげることが大好きなので、暑くなくても大丈夫です。カラカラになる心配はありません。いつ頃食べられるかな。

### レシピ紹介!

先日はな組保育参加の日のメニューで好評だった、キャベツのさっぱり和えのレシピを紹介します。名前の通りさっぱりとしていて人気の一品です。

材料(幼児6人分)

- キャベツ・・・150g
- もやし・・・50g
- にんじん・・・35g
- きゅうり・・・35g
- コーン・・・30g
- ハム・・・30g
- ★三温糖・・・小さじ1弱(4.5g)
- ★米酢・・・大さじ約1/2(9g)
- ★しょうゆ・・・小さじ1弱(4.5g)
- ★合わせておく。

作り方

材料を食べやすい大きさに切り、キャベツ、にんじん、もやしは食べやすいかたさにゆでます。きゅうり、コーン、ハムを加え、★調味料を加えて出来上がりです。

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
01	ごはん わかめと豆腐の味噌汁 めかじきのくわ焼き オレンジ 切り干し大根の炒め煮 ブロッコリーのごま和え	米、小麦粉、三温糖、なたね油	牛乳、かじき、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、卵、焼くわ、油揚げ	オレンジ、ブロッコリー、にんじん、かぼちゃ、たまねぎ、切り干しだいこん、いんげん、ねぎ、すりごま、干しいたけ、カットわかめ、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、かつおだし汁、本みりん	牛乳(幼・乳) ビスケット かぼちゃパンケーキ 牛乳(幼・乳)
02	ソフトフランスパン(はちみつ&マーガリン) 鶏肉のピザ焼き 乳児: コッペパン ピーフンサラダ 冷凍みかん キャベツスープ(いんげん)	フランスパン、米、ビーフン、はちみつ、マヨネーズ、マーガリン、三温糖、なたね油	鶏もも肉(皮付き)、ピザチーズ、ハム、油揚げ、牛乳	冷凍みかん、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、いんげん、干しぶどう、ピーマン、トマトピューレ、にんにく	かつおだし汁、しょうゆ、ケチャップ、食塩、中濃ソース、酒、白こしょう	牛乳(幼・乳) せんべい(AM) ぎつねごはん 牛乳(乳児)
03	ねぎたっぷりじゃこパスタ ちくわときゅうりのサラダ かぶとしめじのスープ バナナ	スパゲティ、米粉、無塩バター、なたね油、三温糖、ごま油	牛乳、ゆであずき缶、焼くわ、ベーコン、脱脂粉乳	バナナ、ねぎ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、かぶ、コーン、しめじ、かぶ・菜、ごま、生わかめ、にんにく、きざみり	かつおだし汁、しょうゆ、米酢、食塩	牛乳(幼・乳) せんべい(AM) 米粉のスコーン 牛乳(幼・乳)
04	ターメリックライス 小玉すいか タンドリーチキン ジャーマンポテト 天の川のすまし汁	米、じゃがいも、小麦粉、干しとうもろこし、無塩バター、グラニュー糖、なたね油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ヨーグルト、ワインナーソーセージ、卵	すいか、たまねぎ、こまつな、むきえだまめ(冷凍)、ねぎ、にんじん、コーン、オクラ、赤ピーマン、ピーマン、レモン果汁、にんにく、ゼリー	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、カレー粉、こしょう	牛乳(幼・乳) ビスケット チュロス すりおろしりんごゼリー 牛乳(幼・乳)
05	麻婆なす丼 三色ナムル 大根とチンゲン菜のスープ バナナ	米、片栗粉、三温糖、なたね油、ごま油、ビスケット	牛乳、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、なす、緑豆もやし、たまねぎ、にんじん、だいこん、ねぎ、ほうれんそう、ピーマン、チンゲンサイ、干しいたけ、しょうが、にんにく	かつおだし汁、しょうゆ、酒、米酢、食塩	牛乳(幼・乳) ビスケット ビスケット 牛乳(幼・乳)
08	きびごはん バナナ 鶏肉となすの酢醤油漬 大根とブロッコリーのマヨサラダ もやしと油揚げの味噌汁	米、さつまいも、なたね油、三温糖、片栗粉、マヨネーズ、きび(精白粒)	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	バナナ、なす、だいこん、もやし、にがり、ゴーヤ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、こまつな、しょうが、粉かんでん	煮干だし汁、しょうゆ、酒、かつおだし汁、食塩	牛乳(幼・乳) ビスケット 芋ようかん ゴーヤチップ 牛乳(幼・乳)
09	ごはん なめこの味噌汁(小ネギ) 鮭のてりやき メロン ごぼうスティック煮 磯和え	米、薄力粉、無塩バター、三温糖、ごま油	牛乳、さけ、木綿豆腐、卵、米みそ(淡色辛みそ)、ダイスチーズ	温室メロン、ほうれんそう、ごぼう、にんじん、たまねぎ、なめこ、コーン、菜ねぎ、きざみり	煮干だし汁、しょうゆ、かつおだし汁、酒、本みりん、パセリ粉	牛乳(幼・乳) ビスケット チーズパンケーキ 牛乳(幼・乳)
10	ロールパン バナナ 鶏肉のマーマレード焼き かぼちゃサラダ ワンタンスープ	ロールパン、米、ワンタンの皮、マヨネーズ、なたね油、ごま油	鶏もも肉(皮付き)、豚肉(もも・小間)、ツナ油漬缶、牛乳	かぼちゃ、バナナ、えだまめ、マーマレード、チンゲンサイ、干しぶどう、もやし、ねぎ、にんじん、こんぶ佃煮、しょうが、干しいたけ、にんにく	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩、白こしょう	牛乳(幼・乳) せんべい(AM) ツナこんぶごはん 牛乳(乳児)
11	ブルコギ風丼 海藻サラダ オクラと生揚げのスープ オレンジ	米、なたね油、三温糖、ごま油、ビスケット	飲むヨーグルト、豚肉(もも・小間)、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、オレンジ、もやし、レタス、きゅうり、オクラ、にんじん、にんにく、ごま、海藻ミックス	かつおだし汁、しょうゆ、米酢、食塩、酒	牛乳(幼・乳) ビスケット ビスケット 飲むヨーグルト
12	流しそうめん じゃがいも、なたね油、三温糖 ワインナーソーテー すいか フライドポテト スティックきゅうり	干しとうもろこし、じゃがいも、なたね油、三温糖	ワインナーソーセージ	すいか、みかん缶、きゅうり、モロヘイヤ、干しいたけ、トマト	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、ケチャップ、本みりん、食塩	牛乳(幼・乳) せんべい(AM) せんべい 牛乳(幼・乳)
13	鶏丼 キャベツと油揚げの和え物 青菜スープ バナナ	米、三温糖、片栗粉、なたね油	牛乳、鶏もも肉(皮付き・小間)、木綿豆腐、油揚げ	たまねぎ、バナナ、キャベツ、緑豆もやし、ほうれんそう、にんじん、しめじ、いんげん、ごま	かつおだし汁、しょうゆ、米酢、食塩、酒	牛乳(幼・乳) ビスケット 牛乳(幼・乳)
16	ごはん なすとみょうがの味噌汁 めだいの香味焼き バイン さつま芋の炒め煮 キャベツの塩昆布和え	米、さつまいも、食パン、マヨネーズ、三温糖、なたね油、ごま油	牛乳、めだい、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、パイナップル、なす、たまねぎ、コーン、にんじん、みょうが、ねぎ、塩こんぶ、すりごま、しょうが、にんにく	煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、酒、本みりん、こしょう	牛乳(幼・乳) ビスケット コーンマヨトースト 牛乳(幼・乳)
17	ごはん 大根と豆腐の味噌汁 鶏肉のみそ焼き オレンジ いそ煮 しらす和え	米、小麦粉、三温糖、なたね油、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、焼くわ、しらす干し、きな粉、油揚げ	オレンジ、だいこん、緑豆もやし、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、いんげん、ひじき、干しいたけ	煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、米酢、本みりん、おろししょうが	牛乳(幼・乳) ビスケット きな粉と豆乳のケーキ 牛乳(幼・乳)

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
18	ジャージャー麺 高野豆腐のふわふわ煮 モロヘイヤスープ 冷凍みかん	蒸し中華麺、米、なたね油、片栗粉、三温糖、ごま油	豚ひき肉、木綿豆腐、卵、鶏ひき肉、凍り豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、牛乳	冷凍みかん、たまねぎ、にんじん、トマト、モロヘイヤ、きゅうり、ねぎ、だけのこ、みつば、干しいたけ、ごま、にんにく、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩、本みりん、パセリ粉	牛乳(幼・乳) せんべい(AM) トマトおにぎり 牛乳(乳児)
19	焼き鳥丼 コーンフレークサラダ もずくスープ バナナ	米、ぶどうパン、コーンフレーク、なたね油、三温糖	鶏もも肉(皮付き・角切り)、生揚げ、牛乳	キャベツ、バナナ、ねぎ、みかん缶、たまねぎ、もずく、にんじん、すりおろし、こまつな、きざみり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、米酢、食塩、パセリ粉、白こしょう、こしょう	牛乳(幼・乳) ビスケット ぶどうパン 牛乳(乳児)
20	麻婆ライス グリーンサラダ(わかめ) チンゲン菜スープ オレンジ	米、なたね油、片栗粉、三温糖、ごま油、まよ	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、たまねぎ、チンゲンサイ、レタス、ねぎ、きゅうり、にんじん、にら、カットわかめ、干しいたけ、しょうが、にんにく	かつおだし汁、しょうゆ、米酢、酒、食塩、白こしょう	牛乳(幼・乳) 揚げせんべい 牛乳(幼・乳)
22	ごはん 二ろと豆腐の味噌汁 めかじきの生姜焼き メロン ★じゃが芋のそぼろ煮 ごま酢和え	米、じゃがいも、なたね油、三温糖、ごま油	かじき、木綿豆腐、麻、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、牛乳	温室メロン、とうもろこし、たまねぎ、きゅうり、にんじん、にら、ひじき、ごま、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、米酢、本みりん、酒、食塩	牛乳(幼・乳) ビスケット ゆでとうもろこし 牛乳(乳児)
23	冷やし中華 なすといんげんの味噌炒め さつま芋スティック 小玉すいか	蒸し中華麺、さつまいも、三温糖、ごま油、おこし	牛乳、ハム、米みそ(淡色辛みそ)	すいか、なす、トマト、にんじん、きゅうり、コーン、いんげん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、米酢、酒、本みりん	牛乳(幼・乳) せんべい(AM) ぼんこめばー 牛乳(幼・乳)
24	チキンカレーライス(麦飯) 春雨サラダ かぶとえのきのスープ 冷凍みかん	米、じゃがいも、小麦粉、はるさめ、押麦、なたね油、三温糖、薄力粉、無塩バター、ごま油	鶏もも肉(皮付き・小間)、牛乳、ハム、脱脂粉乳、ピザチーズ	冷凍みかん、たまねぎ、にんじん、黄桃缶、ﾌﾞﾗｯｼﾞ、ﾀｲﾄﾞﾄ、かぶ、きゅうり、すりおろしりんご、えのきたけ、セロリ、にんにく、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、米酢、中濃ソース、ケチャップ、食塩、カレー粉、白こしょう	牛乳(幼・乳) ビスケット ピーチパンケーキ 牛乳(乳児)
25	胚芽ロールパン バナナ 鮭の醤油マヨネーズ焼き フレンチサラダ わかめと豆腐のスープ	胚芽パン、米、マヨネーズ、なたね油	牛乳、さけ、木綿豆腐	たまねぎ、バナナ、キャベツ、みかん缶、コーン、きゅうり、こまつな、にんじん、焼きのり、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、米酢、食塩、白こしょう	牛乳(幼・乳) せんべい(AM) 塩おにぎり 牛乳(幼・乳)
26	ごはん(ラップおにぎり) 鶏肉のくわ焼き オレンジ 煮豆(金時豆) きゅうりとじゃこの酢の物	米、三温糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、いんげんまめ(乾)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ビスケット	オレンジ、きゅうり、なす、たまねぎ、こまつな、ねぎ、ごま、焼きのり、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、米酢、食塩	牛乳(幼・乳) ビスケット ビスケット 牛乳(幼・乳)
27	鶏肉のトマト煮ライス マカロニフレンチサラダ(みかんきゅうり) ほうれん草と豆腐のスープ バナナ	米、押麦、マカロニ、なたね油、三温糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き・小間)、木綿豆腐	たまねぎ、バナナ、ダイストマト、きゅうり、みかん缶、ほうれんそう、しめじ、コーン、にんじん、にんにく	かつおだし汁、ケチャップ、しょうゆ、食塩、米酢、う	牛乳(幼・乳) 揚げせんべい 牛乳(幼・乳)
29	雑穀ごはん メロン カレイの南部揚げ なすといんげんのそぼろ煮 冬瓜のスープ	米、小麦粉、三温糖、押麦、きび(精白粒)、あわ(精白粒)、なたね油、片栗粉	牛乳、かれい、鶏ひき肉、卵	温室メロン、なす、にんじん、とうがん、たまねぎ、いんげん、菜ねぎ、黒ごま	かつおだし汁、しょうゆ、ケチャップ、本みりん、酒、食塩、白こしょう	牛乳(幼・乳) ビスケット キャロットパンケーキ 牛乳(幼・乳)
30	パンズパン ハンバーグ ポテトサラダ コーンチャウダー	コッペパン、じゃがいも、生パン、マーガリン、マヨネーズ、無塩バター、薄力粉、片栗粉、なたね油、三温糖	牛乳、豚ひき肉、ベーコン、卵、脱脂粉乳	バナナ、たまねぎ、にんじん、コーンクリーム(冷凍)、りんご、コーン、きゅうり、ひじき	ケチャップ、中濃ソース、食塩、米酢、白こしょう	牛乳(幼・乳) 揚げあられ 牛乳(幼・乳)
31	高野豆腐のそぼろごはん オクラとツナの中華酢和え アーサ汁 オレンジ	米、マカロニ、三温糖、なたね油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、チーズ、凍り豆腐、ツナ水煮缶、きな粉	オレンジ、たまねぎ、にんじん、たけのこ、オクラ、だいこん、ねぎ、干しいたけ、あおさ	かつおだし汁、しょうゆ、酒、米酢、食塩	牛乳(幼・乳) ビスケット マカロニきなこ チーズ 牛乳(幼・乳)

※献立は、材料の都合により変更する場合があります。  
 ※4日はお誕生日会です。  
 ※6日はカーニバルです。  
 ※12日は夏を楽しむ会です。  
 ※26日はことり組、30日はつき組調理保育です。  
 平均摂取量 3歳未満児 エネルギー：498kcal たんぱく質：19.6g 脂質：17.2g  
 3歳以上児 エネルギー：575kcal たんぱく質：22.8g 脂質：19.3g

