7月 しょくじだより

R7. 7月 わらべのうち保育園

毎日暑い日が続きます。夏バテしないように、しっかり水分補給とバランスの摂れた食事に心掛けましょう。暑さで子どもたちは、かなり体力を消耗しています。夜は早めに布団に入り、体を休ませてあげましょう。朝早起きをして朝食もしっかり食べ1日のスタートが元気に始まるように生活リズムを見直しましょう。

なすのおはなし

保育園ではいろいろな野菜を食べてもらいたいと思っているので様々な食材を出すことが多いですが、この暑い季節は夏野菜の頻度が増えます。
トマトキュウリピーマンナスとよく出るのですが子どもたちはこの夏野菜が苦手な子がとても多いです。特になすが苦手な子が多いようです。
いまは夏野菜栽培もしていますのでこの夏に体験も含めておいしいと思ってくれる野菜が増えたらいいなと思っています。
今月は食べてもらいたいなの気持ちをこめて夏野菜・特になすのメニューを増やしてみました♪

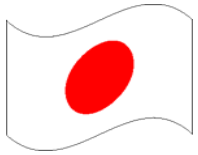
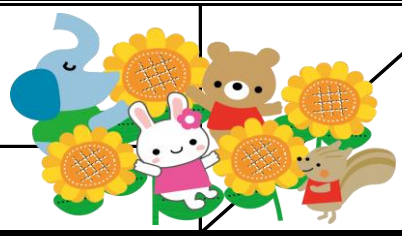
知ってほしい　なすの効能

・体の熱を冷まし、汗によって失われたうるおいを補う（清熱作用、解暑）。
・夏バテや熱中症予防に役立つ栄養素が豊富で、特に水分が多く含まれています。
・利尿作用があり、むくみを予防する効果もあります。
・ビタミンやミネラルが豊富で、体力を維持するのに役立ちます。
ビタミンはからだの中では合成できないので食べものからしっかりとる必要があります。

※なすだけでなく、夏野菜にはこのような効能がありますので、積極的にとってほしいです★

なすの生まれた場所

なすの生まれ故郷はインドの東部と言われており、日本へは5世紀よりも前には、中国を経て伝わってきたようです。

月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5
出来しじみ会さんからしじみをいただきました。	ごはん **しじみのバター蒸し** かぼちゃサラダ みそ汁 フルーツ 納豆巻き 牛乳	ごはん 大豆とひき肉のトマト煮 りっちゃんの元気サラダ みそ汁 フルーツ 冷やしパイン 牛乳	ごはん 牛肉の洋風きんぴら とうがんの煮物 みそ汁 フルーツ えだまめごはん お茶	ごはん 魚カレームニエル トマトのマリネ よしの汁 フルーツ さつま芋のレモンに 牛乳	赤飯 クッキー
7	8	9	10	11	12
ごはん 鮭の南蛮漬け オクラ胡麻和え みそ汁 フルーツ 納豆チヂミ 牛乳	そうめん なすとピーマンの味噌炒め とうもろこし フルーツ 鮭ごはん お茶	ごはん てまりシューマイ ナムル スープ フルーツ 大豆かりんとう 牛乳	ごはん 中華風豆腐 刻み昆布煮 夏豚汁 フルーツ フルーツゼリー 牛乳	ごはん 魚のタンドリー焼き 厚揚げとトマトのじゃこサラダ みそ汁 フルーツ 米粉のパインケーキ 牛乳	焼きそば せんべい
14	15	16	17	18	19
ごはん 鮭マヨ レタスサラダ 呉汁 フルーツ かぼちゃだんご 牛乳	ごはん 厚揚げの中華炒め 大根の梅サラダ みそ汁 フルーツ 高野のプリッツ 牛乳	ごはん 魚のケチャップ和え ピーマンのきんぴら けんちん汁 フルーツ カルピスゼリー 牛乳	ごはん ぎょろっけ ウリウリサラダ みそ汁 フルーツ やきそば 牛乳	ごはん ユーリンなす オーロラ和え みそ汁 フルーツ 土用の丑の日 うなぎおにぎり お茶	ホットケーキ クラッカー
21	22	23	24	25	26
	ごはん 豚肉のレモン炒め シーザーサラダ みそ汁 フルーツ きなこラスク 牛乳	ごはん 鯖のゴマみそ焼き 塩こうじマリネ みそ汁 フルーツ 冷やしスイカ 牛乳	マーボードン 酢の物 うずら豆の甘煮 フルーツ ぽりぽりごぼう 牛乳	ごはん 魚のカリカリコーンフライ まっくろくろすけサラダ モロヘイヤスープ フルーツ 中華おこわ お茶	蒸しパン せんべい
28	29	30	31		
うめご飯 ぎせい豆腐 豚しゃぶサラダ みそ汁 フルーツ カレーピラフ 牛乳	ごはん 鮭のレモン焼き ラーメンサラダ みそ汁 フルーツ バースデー★クッキー 牛乳	ごはん なすのミートグラタン オクラ納豆 とうがんスープ フルーツ ずんだもち 牛乳	ごはん いわしのネギ焼き 夏野菜のすだれ みそ汁 フルーツ とうもろこし