

献立表

Table with columns: 日付, 献立, 10時おやつ, 材料名 (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), 3時おやつ. Rows list daily menus from July 1st to 31st.

あっという間に今年も半分が過ぎました。7月といえは七夕。みんなどんなお願い事をしたのかな・・・
子どもたちにとって楽しい行事のひとつです。この時期は雨予報も多いですが、当日は晴れてみんなの願い事も叶うといういなあ～
そして梅雨が明けると夏も本番になります。急に暑さが増してくるこの時期は、体が暑さに慣れていないため熱中症になりやすい
注意が必要です。十分な睡眠をとること、朝ごはんをしっかりと食べることが大切です。夏が旬の野菜や果物は暑さ対策にも有効です。
こまめな水分補給とともに夏野菜をぜひ家庭でも取り入れてみてください。

旬の食材は⇒トマト・きゅうり・ピーマン・とうもろこし・なす・ズッキーニ・とうがん・スイカ・メロンなど
先日、ゆいひFarmではじゃが芋の大収穫もありました。ご家庭に持ち帰ったじゃが芋はどんなふうにご活用されましたか。
ミニトマト、なす、いんげんも毎日少しずつ収穫できているので、順番に持ち帰ってもらっています。
今月、子どもたちには給食で使うとうもろこしの皮むきや網さやの筋取りをお手伝いしてもらおう予定です。

そうじさんではじゃが芋を使ったクッキングを予定しており、包丁も少しだけ体験してもらいます。ご家庭で時間がありましたら練習してみてください。
子どもたちと一緒に野菜を育てたり、給食の食材に触れてみたり、収穫からクッキングの体験などを通して食べ物の季節を感じられる感性と旬のものをお食べすることの
大切さを伝えていきます。

*事前に給食を確認し保育園ではじめて口にしないものがないようにお願いします。*都合により献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。

給与栄養目標量
エネルギー たんぱく質 脂質
塩分相当量
平均給与所要量
エネルギー たんぱく質 脂質 塩分相当量

