

早いもので1年も半年が過ぎました。7月に入ると真夏のような日や梅雨らしい日が続いたり体調を崩しやすくなります。また汗をかくようになりますので、水分補給、規則正しい生活、睡眠をとり、暑い夏を元気に過ごして下さい。

色々な野菜が

できました!

わんぱく広場でかわいい、星型とハート型の胡瓜ができました! みんなとっても喜んでいましたよ。



年長さんは緑あざやかなオクラを収穫され、うすく切ってスープの浮き身にして食べてもらいました。

年中さんはしそ、枝豆、モロヘイヤを収穫してくれ、茹でたり、お浸し、スープにしたりしましたよ。



★7月7日は七夕★

七夕は五節句の一つで「しちせき」とも呼ばれています。新暦の7月7日に祝う地域もあります。短冊に願い事をかいて笹に飾るのが一般的ですが、地域によって様々な風習があり、その時季に収穫された野菜やだんご、おまんじゅう、うどん、そうめんなどをお供えするところもあるようです。

7月7日のお誕生会では天の川ゼリーを提供します。

冷たいものをと過ぎない
ようにしましょう!

夏になると冷たいものを食べたり飲んだりする機会が増えることで、胃腸の動きが低下して下痢などを起こしやすくなるので、食事やおやつの時など時間を決めてとるようにし、クーラーの温度を調整して体を冷やさないように気をつけましょう。



3日 (月)	・梅しそごはん ・味噌汁 ・がんもの煮物	⇒発芽玄米、塩麴、梅干し、しそ、ゆかり、人参、白いりごま、黒いりごま ⇒大根、人参、玉ねぎ、椎茸、こんにゃく、麩、味噌 ⇒がんも
4日 (火)	・菜飯 ・味噌汁 ・切干大根の煮物	⇒発芽玄米、塩麴、人参、小松菜、ちりめん ⇒人参、玉ねぎ、白菜、なめこ、油揚げ、味噌 ⇒切干大根、人参、玉ねぎ、干し椎茸、昆布、油揚げ
6日 (木)	・発芽玄米ごはん ・厚揚げカレー ・大根の煮物 ・りんご1/8個	⇒発芽玄米、塩麴 ⇒厚揚げ、じゃが芋、人参、玉ねぎ、えのき、生姜、にんにく、黄桃、りんご、トマトピューレ、ケチャップ ⇒大根、生姜 ⇒りんご
7日 (金)	・ちらし寿司 ・清まし汁 ・人参の和え物 ・天の川ゼリー	⇒発芽玄米、塩麴、干し椎茸、かんぴょう、いんげん、刻みのり、でんぶ ⇒木綿豆腐、人参、干し椎茸、みつば ⇒人参、もやし、ツナ ⇒天の川ゼリー
10日 (月)	・じゃこおかかごはん ・豆乳味噌汁 ・金時豆の煮物	⇒発芽玄米、塩麴、人参、鯉節、ちりめん ⇒人参、玉ねぎ、白菜、かぼちゃ、さつま芋、豆乳、味噌 ⇒金時豆
11日 (火)	・雑穀ごはん ・清まし汁 ・春雨サラダ	⇒発芽玄米、塩麴、大麦、きび、あわ、アマランサス、赤米、黒米 ⇒大根、人参、わかめ、ねぎ、干し椎茸、麩 ⇒春雨、きゅうり、人参、キャベツ
13日 (木)	・おこめん焼きそば ・野菜スープ ・フルーツポンチ	⇒おこめん、キャベツ、人参、玉ねぎ、もやし、しめじ、油揚げ、お好みソース ⇒キャベツ、人参、玉ねぎ、じゃが芋、えのき、コーン ⇒黄桃、パイナップル、みかん、バナナ、ゼリー
14日 (金)	・和風ピラフ ・豆乳スープ ・かぼちゃのそぼろ煮	⇒発芽玄米、塩麴、大根、生姜、もみのり ⇒白菜、人参、玉ねぎ、椎茸、豆乳 ⇒かぼちゃ、人参、高野豆腐
18日 (火)	・ゆかりごはん ・清まし汁 ・じゃが芋のチーズ焼き (ケチャップ)	⇒発芽玄米、塩麴、ゆかり、人参 ⇒木綿豆腐、えのき、しめじ、わかめ、ねぎ ⇒じゃが芋、玉ねぎ、まめまーじゅ、ケチャップ

☆あけぼの幼稚園の給食では、だしは全て「昆布としいこ」で取っています。

★食材の納品の関係により、献立が変更することがあります。ご了承ください。

☆スプーン印がある日はお家からスプーンを持って来てください。