



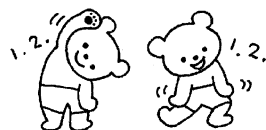
# 給食だより

令和5年 7月号  
あすなるこども園

まだ梅雨が明けず、じめじめと蒸し暑い日が続きますが、子ども達は暑さも気にせず、元気いっぱいに過ごしています。この時期は疲れやすく、食欲も低下し、体調を崩しやすくなります。食事と睡眠、しっかりと水分補給をして暑い夏を乗り越えていきましょう！

## 【7月の目標】

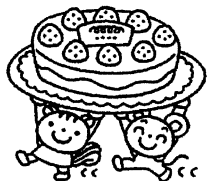
夏バテに気を付けよう



☆7月はきゅうり、おくら、トマト、なす、ピーマンなどの夏野菜をたくさん取り入れています。毎日展示している給食のサンプルで確認してみてくださいね。

☆7月7日は「七夕」です。園では6日に「七夕そうめん」が出ます。星型のにんじんが入り、普段は野菜の苦手な子ども達も喜んで食べてくれるメニューです。

## 7月の誕生日会メニュー



- ♡とうもろこしご飯 夏野菜バーグ
- かにきゅうり すいか BLTスープ
- ♡チョコレートムース 麦茶



<7月のおすすめメニュー>

## ～じゃがバター～

作り方

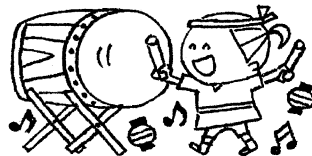
3歳以上児 3人分  
大人 1人分

- じゃが芋 1個 (150g)
- バター (有塩) 10g
- 醤油 小さじ1/2～1杯



- ① じゃが芋はよく洗い、皮をむいて芽を取り、6等分に切り分けます。鍋に水を張り、じゃが芋がやわらかくなるまで茹でて、ザルにあけておきます。
- ② 鍋にバターを入れて弱火で焦がさないように溶かします。バターが溶けたら醤油を入れて混ぜ合わせます。
- ③ ②に①のじゃが芋を加えて木べらなどでさっくりと混ぜたら出来上がりです。

## 納涼祭 お祭りメニュー



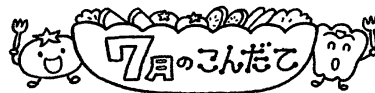
焼きそば・唐揚げ・ポテトフライ  
サラダ・ジュース  
おやつ「かき氷」



## お野菜さわったよ♪

6月はピーマンに触れてもらいました。また、きりん組さんが育てたピーマンやなすを給食で使用し、野菜がスクスク育っていく楽しみと食べる喜びを感じることができました。7月はとうもろこしの皮むきを実施する予定です。





令和5年 あすなろこども園

ひよこ・ばんだ・こあら リズ・うさぎ・きりん

Table with columns for date, meal type, food items, and nutritional information (Calories, Protein). Includes special event rows for '誕生日会' (Birthday Party) and 'お祭りメニュー' (Festival Menu).