

給食だより

令和6年 7月号
あすなろこども園



《7月のおすすめメニュー》 ～とうもろこしごはん～

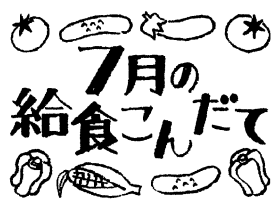
作り方

- ①米は研いで、通常の水加減で炊きます。
- ②とうもろこしは実を削ぎ取り、玉ねぎはみじん切り、あさつきは小口切りにします。
- ③フライパンを熱して油（分量外）をひき、とうもろこしと玉ねぎを炒めて、火が通ってきたらツナを加え、醤油、みりん、塩で味付けをし、最後にあさつきを加えてサッと炒めます。
- ④炊きあがったご飯に③の具を混ぜ合わせて完成です。



材料	2合分
◆米	2合
◆とうもろこし	1/2本
◆玉ねぎ	50g
◆あさつき	10g
◆ツナ缶	1缶
◇醤油	小さじ2
◇みりん	小さじ1
◇塩	少々

今年の夏も厳しい暑さになる予報が出ていますね。急に暑くなったり、梅雨らしい日が続いたり体調を崩しやすいものです。熱中症にも注意が必要で「こまめな水分補給」が大切です。暑さに負けず元気よく遊ぶためにも規則正しい食生活と十分な休養、睡眠を心がけていきましょう。



7月のこの時期は暦の上では【小暑 しょうしょ】と呼ばれ、梅雨が明けて夏が到来し、暑気が強まってくる頃と言われます。その後、1年で最も気温が高くなる【大暑 たいしょ】と続いています。

夏のほてりと湿気を取り除く作用のある「なす」や水分を補って体を潤し、疲労を回復してくれる「オクラ」、夏バテで弱った胃腸を癒す「とうもろこし」などがおすすめです。

7月7日は七夕です。園では5日に「七夕そうめん」が出ます。星の形をした野菜が入り、毎年子どもたちも楽しみにしてくれています☆彡



7月の誕生日会メニュー

- ♡とうもろこしごはん・トマトソースハンバーグ
- 人参グラッセ・スパゲッティーサラダ・すいかズッキーニのスープ
- ♡おやつ マヨチーズトースト・アイスココア



納涼祭 お祭りメニュー

焼きそば・鶏の唐揚げ・フランクフルト

ポテトフライ・サラダ・ジュース

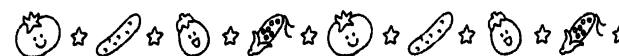
おやつ ひよこ・ぱんだ・こあら組 「かき氷」

りす・うさぎ・きりん組 「フルーツゼリー」

*りす・うさぎ・きりん組は納涼祭の時に「かき氷」を提供いたします。



7、8月に《とうもろこしの皮むき》を実施する予定です。見て、触って、においを嗅いで、食べて、旬のとうもろこしをたくさん感じて楽しい時間を過ごして欲しいと思います。





令和6年 あすなろこども園

ひよこ・ぼんだ・こあら りす・うさぎ・きりん

Table with columns for date, meal type, and food items. Includes special sections for 'お祭りメニュー' (Festival Menu) and '誕生日会' (Birthday Party) with illustrations of balloons and cakes.