



園だより



2020.6.30
黒肥地保育園

梅雨が明けると、夏本番！

いよいよ子どもたちが待ちに待った水遊びが始まります。楽しく安全に水遊びができる様、毎日の検温と水遊びチェック表の記入をよろしくお願い致します。

朝ごはんと十分な休息で暑い夏を乗り切りましょう



- | | |
|----------------|--------------|
| 1日(水) 水開き | 17日(金) 誕生日会 |
| 7日(火) 七夕まつり | 22日(水) 地藏まつり |
| 9日(木) 避難訓練(火災) | 29日(水) 冒険の日 |
| 10日(金) 交通訓練 | |



こんだて

※ 7月17日(金)はお誕生日ランチです。

日	曜	献立名	おやつ	日	曜	献立名	おやつ
1	水	魚の黄金焼き・トマトの酢の物	おにぎり・お茶	16	木	ゴーヤチャンプルー・きくらげスープ	おにぎり・お茶
2	木	夏野菜かきあげ・昆布の佃煮	フルーツヨーグルト	17	金	☆★誕生日ランチ★☆	ヨーグルト・ビスケット
3	金	ひじきバーグ・夏野菜ソテー	ポテトドーナツ・ミルク	18	土	ラーメン・牛乳	*****
4	土	肉うどん・牛乳	*****	19	日	*****	*****
5	日	*****	*****	20	月	夏野菜豚汁・わかめの酢の物	フルーツヨーグルト
6	月	ハヤシライス・フレンチサラダ	おにぎり・お茶	21	火	魚の南蛮・きんぴらごぼう	ちんすこう・牛乳
7	火	七夕そうめん・南瓜の天ぷら	ポップコーン	22	水	筑前煮・冷奴	おまんじゅう
8	水	炒り豆腐・胡瓜のささめ和え	ごませんべい	23	木	❀海の日❀	*****
9	木	魚のコーンクリーム焼き・カレースープ	高野豆腐チップス	24	金	❀スポーツの日❀	*****
10	金	手羽元のスタミナ焼き・アスパラとトマトのサラダ	おさかなボール	25	土	ナポリタン・牛乳	*****
11	土	バリバリ皿うどん・牛乳	*****	26	日	*****	*****
12	日	*****	*****	27	月	カレーライス・ピクルス	やさいクラッカー
13	月	けんちん汁・レバーの味噌煮	おやつ焼きそば	28	火	酢鶏・中華スープ	ヨーグルトケーキ
14	火	ポークケチャップ・ごぼうサラダ	くずもち・ミルク	29	水	焼き魚・伴三絲	スタミナそばご飯
15	水	鶏肉のかりん揚げ・切干大根の酢の物	枝豆・いりこ・ミルク	30	木	チーズのし焼き・ひじきの炒め煮	丸ボーロ・するめ
				31	金	高野豆腐の卵とし・おくらのもずく和え	ジャムサンド

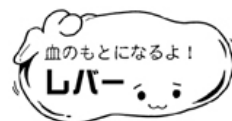
夏の食生活

暑いからといって、冷たいジュースやアイスクリームばかり食べることはありませんか？ 暑くてもしっかり食事をとらないと、栄養がたまってしまい体調がくずれ、疲れて動けなくなってしまう。これが「夏バテ」です。

夏バテを防ぐために...

<p>しっかり食べよう！ 朝ごはん</p> <p>朝食は1日の活動のもとになります。朝ごはんを食べたからといっても、ごはんとか、パンとコーヒーだけでは、きちんと食べたとはいえません。</p>	<p>のどがかわいたら 麦茶や牛乳を飲もう！</p> <p>清涼飲料水は砂糖がたくさん入っているので、よけいのがかわいたら、食欲がなくなります。</p>	<p>色のこい野菜を 食べよう！</p> <p>不足しがちな野菜をしっかりとりましょう。色のこい野菜は油にとけるビタミンを多く含んでいるので、油いためなどにしましょう。</p>	<p>卵、肉、魚などのたん白質 をしっかりとりよう！</p> <p>たとえば...</p> <p>そうめん、焼き魚、たんぷら、煮物</p> <p>そうめんやざるそばを食べるときは、たん白質も忘れずにとりましょう。</p>
--	---	---	---

発育ざかりの子どもたちは、1日1回の食事が「からだづくり」につながっています。



園で人気のスタミナたっぷりレバー料理!!
大人気で再登場レシピです!

レバーの味噌煮

・鶏レバー	400g	・酒	大1と3分の2
・おろしにんにく	小1	・濃口醤油	小1
・おろし生姜	大1	・味噌	大2と2分の1
・砂糖	大2と2分の1	・ごま油	少々
・みりん	大2		

① 一口サイズに切って、下処理(血抜き)したレバーを下茹でする
② 鍋にすべての調味料とレバーの浸るくらいの水を沸騰させて
①のレバーを入れて煮込む。

*調味料の分量は目安ですので、味見をしてくださいね！

暑い夏、食品の保存に気をつけましょう

暑い夏は食品の傷む率が高いのですが、私たち人間のからだも弱っています。少しくらいという気持ちが食中毒につながる可能性が高いのです。

冷蔵庫に入れてあるからといって安心だと過信せず、自分の知識や目で確かめてください。



*6月、苦情等はございませんでした。