



# 園だより



2020.7.31  
黒肥地保育園

長い長い梅雨も、ようやく終わり、いよいよ夏本番を迎えます。  
プールやシャワー、泥んこ遊びなど水に触れながら、暑い夏を元気に過ごしたいと思います。  
また、感染症対策として引き続き、こまめな手洗い・うがいを行い、マスクの着用に努めて参ります。



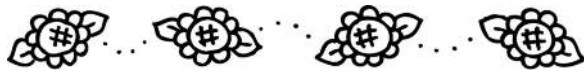
6日(木) 平和集会

25日(火) 交通訓練  
年長児 冒険の日

26日(水) 避難訓練〈火災〉

21日(金) 誕生日会

29日(土) 子どもの夏祭り



## こんだて

※ 8月21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	土	ちゃんぽん・牛乳	*****	16	日	*****	*****
2	日	*****	*****	17	月	味噌けんちん・切干大根の酢の物	ラスク・ミルク
3	月	ニラ団子スープ・胡瓜のごま酢和え	ゆでもち・ミルク	18	火	鶏の南蛮漬け・ひじきの炒め煮	豆腐と米粉のブラウニー
4	火	魚のコーンクリームソース・ミネストローネ	おにぎり・お茶	19	水	ミートローフ・フレンチサラダ	みたらし団子
5	水	豚肉の生姜焼き・南瓜サラダ	アイスクリーム	20	木	ししゃも・中華風ごま和え	枝豆・チーズ
6	木	納豆ハンバーグ・ところてんサラダ	かりんとうドーナツ	21	金	★☆誕生日ランチ☆★	アイスクリーム
7	金	五目ビーフン・レバーの生姜煮	フライドポテト	22	土	肉うどん・牛乳	*****
8	土	なすのミートスパゲティ・牛乳	*****	23	日	*****	*****
9	日	*****	*****	24	月	海鮮かき玉汁・なすの味噌炒め	フルーツヨーグルト
10	月	☆山の日☆	*****	25	火	魚ロック・きんぴらごぼう	ミルクもち
11	火	すいとん汁・揚げ野菜の味噌和え	フルーツヨーグルト	26	水	マーボー豆腐・わかめの酢の物	おにぎり・お茶
12	水	煮魚・ごぼうサラダ	おにぎり・お茶	27	木	ブルコギ・伴三絲	アイスクリーム
13	木	冷やし中華	お菓子	28	金	切り干し大根のシャキシャキ炒め・冷奴	コーントースト
14	金	天ぷらの煮つけ	お菓子	29	土	カレーライス	*****
15	土	ソーメン汁	*****	30	日	*****	*****
				31	月	夏やさいの味噌汁・鶏そぼろ	ちんすこう

### みずみずしい夏野菜を食べよう

みずみずしい夏野菜は、汗で出る水分をおぎないます。

また、夏の太陽をいっぱい浴びた旬の野菜は、ビタミンA、ビタミンCがたくさん含まれています。からだの調子を整えて、病気に負けないからだをつくりまします。



なす

きゅうり

すいか



トマト

ピーマン

かぼちゃ



### 旬の食べ物

### なす



体を冷やす効果があるので、夏にぴったりの食材です。  
アクがあるので、切ったらすぐに水につけて変色を防ぎます。  
油との相性は抜群。焼きナス・田楽・炒め物・揚げ物・漬物などに。

### ビタミンの仲間をじょうずにとりましよう

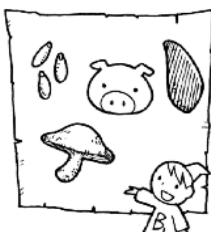
汗といっしょにビタミンの仲間が、からだの外へ出てしまいます。ビタミンの仲間が足りなくなると、食欲もなくなり疲れやすくなってしまいます。

#### ビタミンA



レバー、かぼちゃ、にんじんなどに多く含まれています。油にとけやすいので、油でいためたり揚げたりして食べると効果的です。

#### ビタミンB1



胚芽米、豚肉、レバー、生しいたけなどに多く含まれています。

#### ビタミンC



色のうすい野菜、じゃがいも、果物に多く含まれているので毎日食べましよう。

### とうもろこし



そのまま茹でたり焼いたり、サラダ、炒め物、スープなど楽しみ方が色々です。ひげが濃く縮れ実が詰まって粒がそろっているもの、できれば鮮やかな緑色の皮付きを選ぶのがコツ。

\* 7月、苦情等はございませんでした。