

7月



園だより

2021.6.30
黒肥地保育園

梅雨が明けると、夏本番！！

今年も暑～い夏になりそうですね。子どもたちが大好きなプール遊びをしたり、手作りの梅ジュース・苺ジュース・紫蘇ジュースを飲んで、乗り切っていきたいと思います。

ご飯をしっかり食べて、休息も十分とって暑さに負けない体をつくっていきましょう。



1日(木) プール開き
7日(水) 七夕まつり
9日(金) 避難訓練

12日(月) 交通訓練
15日(木) 誕生日会
16日(金) 探検の日

21日(水) 地蔵まつり
27日(火) 冒険の日

育児ひろば(降園時に夕涼み)

こんだて

※ ㊦ マークは納豆がつく日です

日	曜	献立名	おやつ	日	曜	献立名	おやつ
1	木	麻婆茄子・甘酢トマト・かきたま汁	おにぎり・お茶	16	金	鶏肉の甘酢煮・胡瓜のささめ和え・味噌汁・㊦	黒糖蒸しパン
2	金	魚の味噌煮・キャベツサラダ・すまし汁・㊦	ヨーグルト・クラッカー	17	土	ミートスパゲティ・牛乳	*****
3	土	ちゃんぽん・牛乳	*****	18	日	*****	*****
4	日	*****	*****	19	月	そぼろごはん・タイピーエン・胡瓜のごま酢和え	するめ・丸ボーロ
5	月	レバーの生姜煮・ところ天酢の物・夏野菜味噌汁・㊦	ドーナツ・ミルク	20	火	魚のあんかけ・五目サラダ・味噌汁・㊦	おにぎり・お茶
6	火	鶏団子のさっぱり鍋・ひじきの炒め煮	みそポテト・牛乳	21	水	棒々鶏・レバーの揚げがらめ・中華スープ・㊦	まんじゅう・牛乳
7	水	夏野菜かき揚げ・竹輪の照り煮・若布の酢の物・㊦	七夕そうめん	22	木	❀海の日❀	*****
8	木	ミートローフ・粉ふき芋・スープ	あげせん・ミルク	23	金	❀スポーツの日❀	*****
9	金	焼き魚・ごぼうサラダ・味噌汁・㊦	ごまちゃんすこう	24	土	ハヤシライス・牛乳	*****
10	土	肉うどん・牛乳	*****	25	日	*****	*****
11	日	*****	*****	26	月	ごぼうと牛肉の炒め煮・冷奴・味噌汁・㊦	きなこクッキー
12	月	いわしのつみれ汁・南瓜の天ぷら・トマト・㊦	フルーツヨーグルト	27	火	鶏の南蛮漬け・昆布の佃煮・胡瓜	アイスクリーム
13	火	伴三絲・シュウマイ・豆乳汁・㊦	みたらし団子	28	水	焼きビーフン・トマト・若布スープ・㊦	フルーツヨーグルト
14	水	魚のコーンマヨ焼き・ピクルス・ジュリエンスープ	枝豆・チーズ	29	木	魚のパン粉焼き・豆苗ソテー・南瓜スープ	焼きだご・ミルク
15	木	☆★誕生日ランチ★★☆	クラッカー・果汁	30	金	豚肉の生姜焼き・コリコリサラダ・味噌汁・㊦	おにぎり・お茶
				31	土	冷やし中華・牛乳	*****

野菜をたくさん食べましょう！！

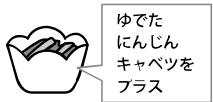
★野菜をたくさん食べるコツ

・甘みがある野菜やいもをプラス 甘みがある人参、かぼちゃ、さつまいもは子どもにとって食べやすい食材です。その他にも玉葱やキャベツも加熱によって甘みが引き出されます。材料を組み合わせる際に、甘みがある野菜をプラスして食べやすく調理しましょう。

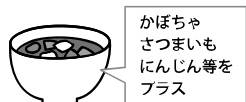
青なお浸し

具たくさん味噌汁

温野菜サラダ



ゆでた
にんじん
キャベツを
プラス



かぼちゃ
さつまいも
にんじん等を
プラス



ゆでた
たまねぎを
プラス

・出汁の味わいをプラス 出汁は、野菜特有の風味やえぐ味、苦みを和らげてくれます。出汁に含まれるうまみ成分(アミノ酸)は、食べた時の満足感につながるため、出汁を使うと、野菜を「うま味」で食べることができます。食体験の少ない子どもにとっては、安心できる「出汁のうま味」があることで、いろいろな野菜に挑戦しやすくなります。

・食べやすく切る 咀嚼力が未発達な子どもにとって、食材の形状は食感や噛みやすさに影響します。なすは、皮をシマシマに切ったり、いんげんは斜め切りにするなど切り方を工夫することで、食べやすくなります。

・子どもが野菜に触れる機会を増やす 食育では、「食べなさい」と強要するよりも「視覚的な刺激」のほうが効果的です。いつも視野に入るところにある食べ物を好きになる現象は「単純接触効果」のひとつです。

ただ単に、食べ物を見るという「視覚的刺激」に繰り返し触れているだけで、好意的な印象がつけられます。

ちんすこうのレシピのリクエストを頂きましたので、掲載します！

今回は“ごまちゃんすこう”です。

沖縄のおかし“ちんすこう”に香ばしいごまを加えた人気おやつ。卵と乳製品を使わないので、アレルギーのある子どもでも食べられますよ。ココアや黒糖味にアレンジしてもおいしいですよ！

・材料(4人分)

・米油 110g ・小麦粉 200g ・砂糖 110g ・黒ごま 20g

① ボウルに油と砂糖をよく混ぜる

② ①に粉とごまを加えて、混ぜ合わせてまとめる

③ 生地を暑さ1.5cm、縦5cm、横15cmの長方形にのばして、5mm幅に切り分ける

④ 170℃のオーブンで10～15分焼いたら完成。熱いうちに触れると、壊れやすいので、冷めてから触りましょう。

★これからも、リクエストレシピがありましたら、給食または担任までお知らせください(^-^)

* 6月、苦情等はございませんでした。