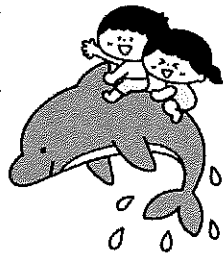


7月ぱくぱくだより

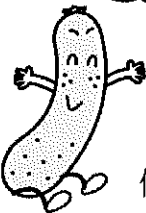
あおば保育園
令和2年7月給食だより



気温もぐっと高くなり、夏本番も目前のようです。暑さから食欲が落ちることもあります。無理をせずに、トマトやきゅうりなどといった季節の野菜の話を楽しんで食事ができるようにしていきましょう。水分補給をしすぎると胃液が薄まり消化に影響が出ます。「のどの渴きを感じる前に少しずつ」を心掛けてみて下さいね♡



暑い夏、野菜を食べて
元気に乗り切ろう！



体を冷やしてくれるよ♡

きゅうりは利尿や発汗を促して体の余分な熱を取ってくれます。

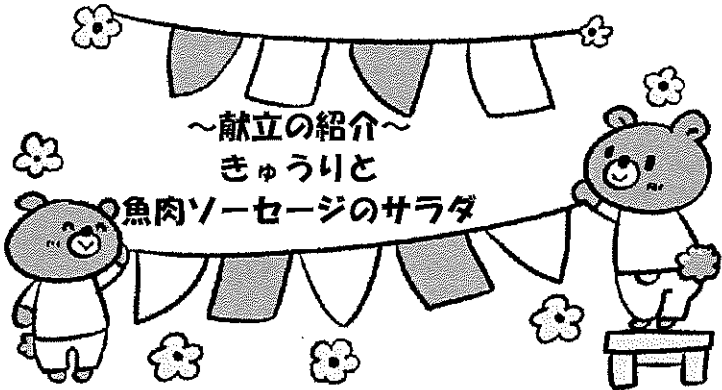


太陽から肌を守るよ♡

トマトやピーマンはビタミンをたっぷり含みます。健康な肌を保つためにもとっても大切だよ。



一緒に買い物に行き、そのままの野菜の様子を見たり、体への働きを知って身近に感じてみよう！きっと食べてみたくなるよ♪



～献立の紹介～
きゅうりと

魚肉ソーセージのサラダ

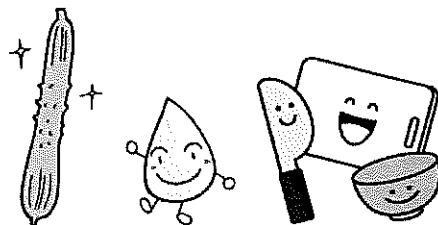
材料	分量
きゅうり	3本(350g)
ホールコーン	50g
魚肉ソーセージ	1/2本(50g)
マヨネーズ	30g
塩コショウ	少々

★作り方★

- ①きゅうりは輪切りにして、塩でもみ水気をきっておく。
- ②コーン(缶詰)は水気をきっておく。魚肉ソーセージも輪切りにする。
- ③全てよく混ぜて、塩こしょうで味をととのえる。

きゅうりは水分が多い野菜です！

食べる直前に和えると水っぽくなくなり、おいしく出来るよ♡



日	曜	午前おやつ	給食	午後おやつ
1	水	バナナパイ	チンジャオロースー、粉ふきいも、塩もみきゅうり パインアップル	オレンジ蒸しパン
2	木	おせんべい	コロッケ、ひじきの洋風炒め、茹野菜、キウイフルーツ	パンナコッタ
3	金	グレープ寒	魚のチーズ焼き、和風サラダ、くし形トマト、バナナ	かぼちゃの そぼろトースト
4	土	ウエハース	豆腐と野菜の炒め物、小松菜の浸し、オレンジ	
6	月	変わり くずもち	鶏肉となすの甘酢漬、焼きポテト、すいか	キャラメル ポップコーン
7	火	チーズ ビスケット	七夕そうめん、キャベツと塩昆布の和え物、七夕ゼリー ※ご飯はいりません、お箸を持って来て下さい。	ビビンバ風混ぜご飯
8	水	煮干しカリカリと 果物	いかと野菜のカレー炒め、かぼちゃの煮付、塩もみきゅうり パインアップル	シスコーン クッキー
9	木	じゃがいもの オープン焼き	他人丼、ナムル、メロン	キャロットケーキ
10	金	えびせん	◆ご飯献立◆レモンチキンライス、魚のトマトサラダなど ご飯はいりません、お箸を持って来て下さい！	フルーツ寒
11	土	豆乳クッキー	五目煮、キャベツの即席漬、オレンジ	
13	月	和風ピザ	卵の野山焼き、野菜ソテー、きゅうりのマヨネーズかけ、すいか	抹茶とあずきのパイ
14	火	マドレーヌ	オクラとベーコンのにんにくパスタ、長いものじゃこサラダ、バナナ ※ご飯はいりません、お箸を持って来て下さい。	チーズの焼きおにぎり
15	水	きな粉ボーロ	夏野菜マーボー、ごまきゅうり、パインアップル	スキムミルクプリン
16	木	洋風おこし	豚肉のソース煮、ゆかりポテト、パプリカ三色ソテー、メロン	野菜入りポッキー
17	金	ヨーグルト和え	魚の香りフライ、ごぼうサラダ、茹野菜、キウイフルーツ	コーントースト
18	土	ビスケット	八宝菜、かえりの佃煮、オレンジ	
20	月	セサミパイ	焼き豆腐の含め煮、キャベツとわかめの和え物、パインアップル	カルピスヨーグルト
21	火	あらね麩	焼魚、じゃがいものそぼろ煮、茹とうもろこし、バナナ	ブルーベリー マフィン
22	水	じゃこ入り クッキー	焼きそば、ごまきゅうり、オレンジ ※ご飯はいりません、お箸を持って来て下さい。	バームクーヘン 3歳児未満：おせんべい
27	月	ビスケット	肉じゃが、オクラの浸し、すいか	えびピラフ
28	火	おから チョコボール	◆お楽しみ献立◆ひつまぶし、冷しゃぶサラダ、すまし汁など ご飯はいりません、お箸を持って来て下さい！	きらきらゼリー
29	水	ミルクくずもち	厚揚げのケチャップがらめ、野菜ソテー スティックきゅうり、パインアップル	冷たいショートパスタ
30	木	果物の 盛り合わせ	ひじきのオムレツ、かぼちゃの甘煮、ごま酢和え、メロン	ハムとチーズの サンドウィッチ
31	金	ポップコーン	チキンと豆のミルクカレー きゅうりと魚肉ソーセージのサラダ、バナナ	レモンクッキー