



★今月の食育目標★

夏野菜を食べよう!

の献立表



平成30年度 名東保育園

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	2・30	3・17・31	4・18	5・19	6・20	7・21
給食	夏野菜カレー コロコロサラダ 	ごはん 魚のゴマ揚げ おぐらの梅肉和え 人参の甘煮 みそ汁	ごはん なすのみそ炒め サワーブロッコリー 清汁	鮭寿司(5日) ひつまぶし(19日) 塩昆布和え くし型トマト 清汁 	(6日のみ) 七夕そうめん 煮豚 じゃがいもの甘煮 人参の甘煮 スティックきゅうり プチトマト とうもろこし	中華飯 清汁 果物
おやつ	オレンジゼリー せんべい 牛乳	きなこ団子 果物 牛乳	高野豆腐の甘辛煮 果物 牛乳	(5日)芋もち 果物 牛乳 (19日)ヨーグルト クラッカー 牛乳	七夕のおさがり(7日) ぶどうゼリー(21日) せんべい 牛乳 	補食 /牛乳
	9・23	10・24	11・25	12・26	13・27	14・28
給食	まぜごはん ひじきサラダ みそ汁	枝豆ごはん 白身魚の トマトソースかけ かぼちゃの甘煮 もずく汁 	ケチャップライス 手羽先の香草焼き かぼちゃサラダ 枝豆 レタススープ (25日のみ) くし型トマト 巨峰	ごはん 魚の塩焼き わかめのゴマ酢和え 清汁	ごはん 豚肉のしょうが焼き ゆかり和え 清汁	鶏井 具だくさんみそ汁 果物
おやつ	わらびもち 果物 牛乳	芋もち 果物 牛乳	キラキラゼリー クラッカー 牛乳	おかかおにぎり スティックきゅうり 牛乳	のり塩ポテト 果物 牛乳 	補食 牛乳

夏野菜を食べて暑い夏を元気に過ごそう!!

ジメジメとした梅雨が明ければ夏の到来!

暑い夏を健康に過ごすために、夏野菜の存在は欠かせません。夏野菜は水分やカリウムを豊富に含んでおり、身体にこもった熱を中からクールダウンしてくれます。また夏野菜にはビタミンC・Eやβカロテンなどを含む野菜が多く、夏バテの予防にも効果があると言われています。

夏野菜を使ったおすすめレシピ

<おぐらの梅肉和え>

(材料)おくら、梅干し、かつお節 (甘酢)さとう、酢

🍴 作り方 🍴

- ① おぐらは塩で板摺り後茹でて、3ミリ幅に切る
- ② 梅干しの種を取り除き、果肉をみじん切りにし甘酢に入れる
- ③ おくらに②の甘酢とかつお節を和えて完成

おぐらのネバネバには整腸作用が、梅干しには疲労回復や食用増進の働きがあると言われています。

程よい酸味とネバネバで子ども達にも人気のメニューです。夏野菜をたっぷり食べて、暑い夏に負けない身体作りをしましょう!!

7月の旬の食材



トマト ピーマン なす きゅうり 枝豆
モロヘイヤ おくら 冬瓜 アスパラガス
レタス とうもろこし すいか メロン
ぶどう もも 瓜 プラム わかさぎ
あゆ あじ かつお たい うなぎ
まだか いさき イカ しじみ たこ

20日(金)は

大掃除のため、保育の方は
お弁当の用意を
よろしくお願ひします。

