7月 July 給食だより

社会福祉法人智雲山福祉会　こがね保育園　令和５年６月３０日発行

梅雨の合間のまぶしい日差しに夏を感じるこの頃です。急に暑くなるので、体調を崩しがちになることもあります。食事はしっかりとって、水分補給もこまめにしましょう。

七夕そうめん

平安時代、「七夕にそうめんを食べると大病にかからない」として7月7日にそうめんを食べる風習が宮中に広まり、次第に一般にも普及したと伝えられています。また、真夏に弱まった体を労わるために、消化のよいそうめんを食べる習慣が生まれ、お中元にそうめんを贈るようになった、という説もあります。そうめんを食べる時は、麺だけではなく、卵や鶏肉、野菜をトッピングして栄養を補いましょう。
夏バテ防止にぴったりです。

今日は何の日？？ 7月25日

かき氷の日

かき8氷の別名は「夏氷」。そこで「な（7）つ（2）ご（5）おり」と読む語呂合わせから、日本かき氷協会が制定しました。制定当時、山形県で日本最高気温を記録した日が7月25日だったことも由来になったようです。

クッキング報告

先日ふりかけ作りをしました。その時の様子とレシピや感想をご紹介します。簡単に出来ますので、よかったらお家でもお子さんと一緒に取り組まれてみて下さいね。

レシピ 手作りふりかけ

材料
・塩　・削り節　・ごま
・しらす干し　・青のり
☆お好みでしそ・梅・わかめ・鮭・たらこ等を加えると違った味が楽しめます

作り方
① しらす干し、削り節をそれぞれフライパンで空煎りする。
② ①が冷めたらそれぞれすり鉢に入れてする
③ ②と塩、ごま、青のりをよく混ぜて出来上がり

クッキングの感想 ～子どもたちの声～

・フライパンで混ぜるのが楽しかったです。
・お友だちと一緒にできておもしろかったです。
・混ぜてたらいいにおいがしてきました。
・美味しいふりかけができてよかったです。
・また作りたいです。

7月の献立表

≪目標≫
暑さに負けない食生活をする

※7月24日（月）にクッキングをします。（さくら・うめ組）

※AMおやつは未満児クラス（たんぽぽ・もも組）のみです。
※毎日、汁物と季節の果物が付きます。都合によりメニューの変更もあります。

日	曜日	献　立	AMおやつ	PMおやつ
1	土	オクラの豆乳汁・胡瓜の酢味噌和え	牛乳・果物	お茶・お菓子
2	日			
3	月	切干大根の炒め煮・胡瓜のゆかり和え	牛乳・せんべい	スキム・絞り出しクッキー
4	火	鯖の煮つけ・夏野菜味噌汁	牛乳・コーンフレーク	お茶・あられ
5	水	ヒレカツ・夏野菜サラダ	牛乳・丸ボーロ	スキム・蒸し饅頭
6	木	豆腐入り松風焼き・大根サラダ	お茶・ヨーグルト	牛乳・パン
7	金	五目金平・きつねサラダ	牛乳・いりこ	お茶・七夕そうめん
8	土	春雨の中華スープ・オクラと胡瓜の胡麻和え	牛乳・果物	お茶・ポップコーン
9	日			
10	月	肉じゃが・野菜の浅漬け	牛乳・せんべい	スキム・スキム卵ボーロ
11	火	棒棒鶏・シューマイ	牛乳・コーンフレーク	スキム・ドーナツ
12	水	魚の南蛮漬け・マカロニサラダ	牛乳・丸ボーロ	スキム・カリカリポテト
13	木	厚焼き卵・春雨の酢の物	お茶・ヨーグルト	牛乳・パン
14	金	ナスのミートスパゲティ・グリーンサラダ	牛乳・いりこ	お茶・アイスクリーム
15	土	イエローシチュー・ちくわの磯辺揚げ	牛乳・果物	お茶・ゼリー・お菓子
16	日			
17	月			
18	火	伴三糸・南瓜の甘煮	牛乳・コーンフレーク	スキム・お好み焼き
19	水	オランダ揚げ・トマトサラダ	牛乳・丸ボーロ	お茶・豆腐白玉
20	木	麻婆茄子・ナムル	お茶・ヨーグルト	牛乳・パン
21	金	誕生会　※お弁当はいりません	牛乳・いりこ	スキム・クッキー
22	土	村雲汁・ドレッシング和え	牛乳・ミニゼリー	お茶・お菓子
23	日			
24	月	マセドアンサラダ・鶏ももの塩麹焼き	牛乳・せんべい	お茶・ゼリー（クッキング）
25	火	中華風和え物・手羽先のマーマレード煮	牛乳・コーンフレーク	スキム・マーブルパウンドケーキ
26	水	かき揚げ・胡瓜ともずくの酢物	牛乳・丸ボーロ	スキム・ピザ
27	木	豚肉の生姜焼き・コールスロー	お茶・ヨーグルト	牛乳・パン
28	金	なすとベーコンの野菜炒め・粉ふき芋	牛乳・いりこ	お茶・じゃが芋と大豆の揚げ物
29	土	夏野菜カレー・フレンチサラダ	牛乳・果物	お茶・おにぎり
30	日			
31	月	大豆の五目煮・南瓜のムニエル	牛乳・せんべい	スキム・チーズじゃが