

# 7月の食事だより

幼保連携型認定こども園 大和こども園 R2. 7. 1

日増しに暑くなってきました。いよいよ夏本番です。この季節、太陽の光をいっぱい浴びて真っ赤に育ったトマトや紫色が鮮やかなナス、緑のきゅうり、色とりどりのピーマンなど夏はまさに野菜の季節です。

また、蒸し暑い日が続くので、冷たい物を飲み過ぎたり、あっさりしたものの好きな物ばかり食べていると、夏バテになります。

暑い夏を乗り切るために、バランスのとれた食事と正しい生活習慣を心掛けましょう。

## おいしい夏野菜をたくさん食べよう



### トマト

「トマトが赤くなると医者が青くなる」と言われていて、体の塩分を取り除き、血圧を下げ、疲労回復の効果があります。

### ピーマン

ビタミンC・ビタミンEが多く、肌荒れに効果があります。また、唐辛子と同じ成分のカプサイシンが代謝を良くし、熱エネルギーが体外に放出されます。

### きゅうり

全体の90%が水分で、栄養素はビタミンC、カロチン、カリウムが含まれています。また、余分な熱をとってくれるので、ほてった体を冷やしてくれます。

### ナス

ナスの紫色はアントシアニンと呼ばれ、動脈硬化を防ぎます。また、体を冷やし、血液循環を良くする作用があります。

### 食育

### ☆小松トマトを知ろう☆

6月19日(金)に年長組で、小松トマトの栄養や特徴のお話しをしました。トマトの甘さの違いを知ってもらうため、糖度6度以上のトマトと、6度以下のトマトを用意しました。水槽に水を張り、水に浮くトマトと沈むトマトを見せ、二つのトマトの違いについて「なんで違うと思う？」と質問すると園児たちから「沈むの方が重いから！」「浮いてる方は空気がいっぱい詰まってる！」「栄養がたくさんで重くなる！」「中がスカスカだから軽い」と答えてくれました。「じゃあ、重いから沈むのはどうしてだと思う？」と質問すると、「わからん。」「なんで？」と返ってきました。甘いトマトは栄養が詰まって重くなり、水に沈むことを伝えると「へえー！知らなかったー！」という声が多くあがりました。

「お家でもトマトが水に浮くか沈むか、実験してみてね。」と伝えました。そして、ぜひ旬の野菜”トマト”をご家庭でも食してください。



# 7月の献立

日	曜	おやつ(未満児)	献立名	おやつ(全児)	離乳食名
1	水	牛乳、バナナ	カレーシチュー、トマト じゃこときゅうりの梅ドレッシング和え	お茶、水室饅頭 *	じゃが芋のそぼろ煮 白菜の旨煮、味噌汁
2	木	飲むヨーグルト りんご	鶏肉のマーマレード煮 トマトのごま酢がけ、味噌汁	ミルク、ビスケット	白菜としらすの煮物 野菜のトマト煮、味噌汁
3	金	牛乳、オレンジ	豚肉と大豆の磯煮、小松菜のお浸し、バナナ	アイスクリーム *	煮豆マッシュ 小松菜の旨煮、味噌汁
4	土	オレンジジュース	冷し中華、小魚		かぼちゃの旨煮 野菜の旨煮、味噌汁
6	月	フルーツキャロット ゼリー	ポークシチュー、小松菜のごま浸し、トマト	飲むヨーグルト せんべい *	じゃが芋のそぼろ煮 小松菜の旨煮、味噌汁
7	火	野菜生活、せんべい	トマトの炊き込みごはん、エビフライ 春雨のごま酢和え、ほしのこ汁	プリン 紫芋チップス	豆腐の野菜あん 野菜のトマト煮、味噌汁
8	水	飲むヨーグルト りんご	岩石揚げ、トマト、いら玉スープ	ミルク、せんべい*	白菜とツナの煮物 大根の煮物、味噌汁
9	木	牛乳、チーズ	マーボー豆腐、ナムル、肉団子	牛乳、オレンジ	マーボー豆腐 かぼちゃの旨煮、味噌汁
10	金	牛乳、バナナ	魚の塩焼き、ひじきサラダ、味噌汁	国産ももゼリー クッキー	魚のおろし煮 レタスの旨煮、味噌汁
11	土	野菜ジュース	カレーピラフ、小魚		大根とツナの旨煮 野菜の旨煮、味噌汁
13	月	国産ぶどうゼリー	かぼちゃのシチュー、ポイルウインナー トマトのごま酢がけ	野菜ジュース とうもろこし *	かぼちゃのそぼろ煮 レタスのトマト煮、味噌汁
14	火	牛乳、オレンジ	鶏の立田揚げ、わかめフレンチ、味噌汁	アイスクリーム *	豆腐のそぼろ煮 小松菜の旨煮、味噌汁
15	水	ヨーグルト	中華風五目スープ ドレッシングサラダ、トマト	ミルクココア バームクーヘン	白菜としらすの旨煮 じゃが芋の旨煮、味噌汁
16	木	野菜ジュース せんべい	スパゲティミートソース 大根スープ、バナナ	ホワイトミニ せんべい	キャベツとツナの煮物 大根の煮物、味噌汁
17	金	牛乳、りんご	江戸っ子煮、切干大根のごま酢和え、トマト	牛乳、ぶどう	煮豆マッシュ 野菜のトマト煮、味噌汁
18	土	アップルキャロット	鮭チャーハン、チーズ		かぼちゃの旨煮 野菜の旨煮、味噌汁
20	月	牛乳、バナナ	トマトカレー、糸きりわかめサラダ、オレンジ	パンゼリー せんべい	じゃが芋のそぼろ煮 レタスの旨煮、味噌汁
21	火	牛乳、オレンジ	なすと鶏肉の南蛮漬け コーンかき玉スープ、トマト	ミルク、ラスク	白菜としらすの旨煮 野菜のトマト煮、味噌汁
22	水	ヨーグルト	魚の西京焼き、オクラの納豆和え、味噌汁	ミルク 豆乳ドーナツ	魚の野菜あん じゃが芋の旨煮、味噌汁
25	土	マスカットパイ	レーズンパン、牛乳		野菜とツナの煮物 かぼちゃの旨煮、味噌汁
27	月	野菜ジュース せんべい	(以)ウインナーパン (未)ベーコンフラワーパン 牛乳、オレンジ、豆乳プリン	お茶 フライドポテト	白菜とツナの旨煮 大根の旨煮、味噌汁
28	火	牛乳、バナナ	チキンクリームシチュー ちりめんじゃこサラダ、トマト	ミルク、せんべい*	じゃが芋のそぼろ煮 きゅうりのトマト煮、味噌汁
29	水	牛乳、ぶどう	豆腐ハンバーグ、ブロッコリーの塩ゆで、味噌汁	ヨーグルト、小魚	豆腐の野菜あん ブロッコリーの煮物、味噌汁
30	木	飲むヨーグルト りんご	ホイコーロー、バナナ、とうがんのスープ	アイスクリーム *	キャベツのそぼろ煮 とうがんの煮物、味噌汁
31	金	牛乳、チーズ	魚の南蛮漬け、トマトとわかめのサラダ 小松菜のスープ	牛乳 カロリーメイト *	魚のおろし煮 野菜のトマト煮、味噌汁

● ● ● とまとメニューの日

未満児の主食 ご飯...☆ パン...☆  
\* ● ● ● O、1歳児の手作りおやつの日

今月のごちそうの日は7日(以)です。工事で調理ができないため、27日(月)はパンになります。以上児のご飯は要りません。