

# 給食だより

寒田ひめやま保育園

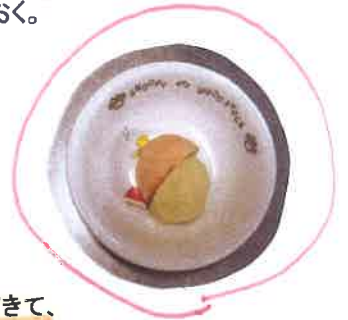
おしくらまんじゅう

## 「おしくら・まんじゅう」～まんじゅう～



### 作り方

1. 薄力粉とベーキングパウダーは、合わせてふるっておく。
2. 食紅は水で溶かしておく。
3. 砂糖・薄力粉・水を混ぜよく練り、生地を作る。
4. 生地の半分は食紅を混ぜ赤く色を付ける。
5. 出来上がった生地であんこを包む。
6. 包んだまんじゅうを並べて15分蒸す。



### 材料(4人分)

薄力粉…100g  
砂糖…30g  
あずき…100g  
食紅(赤)…適量  
ベーキングパウダー…1g

この絵本では、こんにやくやお化けなどのお友達が出てきて、おまんじゅうがおしくらまんじゅうをします。押されて泣いてしまったり、ぶるると飛ばされたり、色々なことが起こります。ぜひ、一緒に読んでみてください！

## 腸に良い食べ物を食べよう！

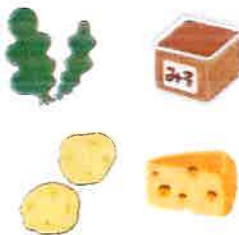
腸に良い食べ物を食べることは、良いうちを出すために、とても大切です。腸に良い食べ物とは、食物繊維が豊富な食品や発酵食品のことを言います。食物繊維は胃の中で分解されずに、大腸に届き腸内の老廃物をからめとりうちとして排出します。発酵食品は腸内細菌のバランスを整える働きをし、出しやすいうちを作る手助けをしてくれます。

### 食物繊維が多く含まれる食品

豆類・海藻・きのこ類・芋類

### 発酵食品

ヨーグルト・納豆・味噌・チーズ



## 七夕にそうめんの飾りつけを

七夕にはそうめんを食べる風習があります。食事にそうめんを出す場合、お子さんと一緒に具材を飾りつけしてみたいはいかがでしょうか？



ゆでたにんじんやスライスチーズを型抜きで星形にしたものや、オクラを輪切りにしたものを飾ると天の川のようになります。

## 旬の食材とはなんだろう？

きりん組さんで旬の食材について食育を行いました。事前に部屋に季節ごとの旬の食材と食材の効果が書かれたポスターを貼り、子どもたちに給食の時間などに見てもらおうようにしました。季節ごとにどんな旬の食材があったか実際に自分たちで貼ってもらいどんな力があつたか聞くと、みんな大きな声でしっかり答えてくれました。お家でも旬の食材を使い話してみてください。

### 夏の旬の食材

トマト・きゅうり・なす・とうもろこし

ピーマン・かぼちゃ

夏の食材は水分をたくさん含み、体を冷やしてくれる力があります。



# 7月献立表

月	火	水	木	金	土
		1/ ・鶏の甘辛焼き ・野菜のゆかり和え ・結び昆布 ・オレンジ	2/ ・魚のBBQソース ・南瓜サラダ ・とうもろこし ・トマト	3/ ・炒り豆腐 ・胡瓜とわかめの酢の物 ・粉吹き芋 ・パイ	4/ ・とりめし ・味噌汁 ・バナナ
		ジャムサンド	ココアちんすこう	黒糖丸ボーロ	菓子
6/	7/	8/	9/	10/	11/
・チャーチン ・大豆サラダ ・トマト	<b>行事食の日 (七夕)</b>	・豚肉と茄子の味噌炒め ・青梗菜とハムの中華サラダ ・キウイ	・魚の南蛮漬け ・刻み昆布と切干大根の煮つけ ・トマト	・鶏肉の梅しそソース ・厚揚げとこんにゃくの炒め煮 ・煮豆 ・りんご	・タコライス ・わかめスープ ・オレンジ
フルーツ白玉	菓子	野菜ポッキー	バナナケーキ	二層ムース	ココア蒸しパン
13/	14/	15/	16/	17/	18/
・枝豆入り まさご揚げ ・春雨の酢の物 ・トマト	・夏野菜カレー ・チャイニーズ トマトサラダ ・すいか	・魚のソース煮 ・野菜のオーロラ和え ・オクラ ・レタス ・パイ	・ゴロゴロ野菜の卵焼き ・ねばねばサラダ ・キウイ	・レバー入り チンジャオロース ・南瓜のマヨ焼き ・ししゃも ・オレンジ	・ホットドッグ ・コンソメスープ ・バナナ
マドレーヌ	フルーツヨーグルト	じゃが丸くん	とうもろこし	ソーダゼリー	ホットケーキ
20/	21/	22/	23/	24/	25/
・炒り卵の茄子入り ミートソースかけ ・大豆入り煮昆布 ・オクラ ・オレンジ	・魚のホイル蒸し ・セロリとごぼうの金平 ・トマト	・凍り豆腐のオランダ煮 ・野菜のレモン醤油和え ・すいか	<b>海の日</b>	<b>スポーツの日</b>	<b>手作り弁当日</b>
カルシウムかりんとう	大豆といりこの飴煮	ゆかりチーズおにぎり			菓子
27/	28/	29/	30/	31/	
・筑前煮 ・オクラの胡麻マヨ和え ・オレンジ	・魚のカレームニエル ・ひじきのガーリック炒め ・パイ	・冷しゃぶマリネ ・枝豆のホクホクサラダ ・キウイ	・茄子入り麻婆豆腐 ・三色ピーマンのじゃこ和え ・すいか	・魚の竜田揚げ ・野菜の梅肉和え ・ジャーマンポテト ・バナナ	
ソーセージドッグ	カントリークッキー	マーラーカオ	カルピスゼリー	ココアもち	
					

毎日、箸セット(箸、フォーク、スプーン)を持ってきてください。

行事食の日(7日)は全クラス主食があります。

行事及び材料の都合により献立を変更することがあります



絵本のおやつ... 今月の絵本は「チリとチリりのうみのおはなし」です  
(絵本の中に出てくるおやつを作っています)

毎月19日は食育の日です。(ご家庭でも食事について考えてみましょう)

