

7月 食育だより

令和5年7月1日発行 豊川こども園給食

♪たんぼぼぐみさん♪



みんなおてやおさじを使っての食事が上手になってきました♡

6月の子どもたちに人気なメニューレシピ

★さかなのなんばんづけ (4人)

- ・赤魚 400g
- ・人参 40g
- ・玉葱 80g
- ・きゅうり 60g
- ・片栗粉 適量
- ・揚げ油 適量
- ・砂糖 小さじ2
- ・醤油 小さじ2
- ・みりん 小さじ1
- ・酢 大さじ2



<作り方>

- ①鍋に調味料を全て入れその中に、スライスした玉ねぎも一緒に入れしんなりするまで熟する
- ②魚に片栗粉をつけて揚げる
- ③千切りした人参・きゅうりを①にまぜ、揚げた魚をたれに染み込ませたら完成

暑い夏にぴったりのさっぱりおいしい南蛮漬け！お魚や野菜が嫌いな子もおいしく食べることができるメニューです♪

- おしらせ -

最近、こどもの誤飲事故のニュースを耳にすることが増えました。こども園でも、野菜の切り方を工夫したり、未満児のこどもたちは柔らかく茹でたりなど細心の注意を払っています。しかし、事故は思わぬことから発生するのが現状です。

こどもたちの咀嚼機能の向上や食材との関わりを増やしたいという思いもありますが、こども園ではこどもたちの命と健康を第一に考えて、今後も同様に食事を提供したいと思っています。

「よく噛むと体に栄養がたくさん入ってくるよ」「お魚の骨上手にとれるようになったね」など食事の際に、声かけをして頂くことも食育につながるので、こども園でできないこともご家庭との連携でこどもたちの成長につなげていけたらなと考えています。またご意見・要望や疑問に思うことがありましたら、いつでもお申し付けください。

7月のこんだて

月	火	水	木	金	土
 <p style="text-align: center;">-7月のおいしいたべもの-</p> <p style="text-align: center;">とうもろこし・ゴーヤ・枝豆・スイカ・もも・きゅうり・おくら ズッキーニ・茄子・トマト・かんぱち・きす・太刀魚など</p> 					 <p>きのこスパゲティ</p> <p>棒チーズ</p> <p>お菓子</p>
<p>③ チキンカレー 福神漬け 果物 ジャムサンド</p>	<p>④ ミッキーハンバーグ ポテトサラダ サニーレタス・ミニトマト トライフル</p>	<p>⑤ 魚の磯部フライ 春雨の酢の物 枝豆 パン</p>	<p>⑥ 牛肉のオイスターソース炒め オクラのおかか和え 果物 ヨーグルト蒸しパン</p>	<p>⑦ ポークチャップ 卵焼き きゅうりの浅漬け 七夕そうめん</p>	<p>⑧ ちゃんぼん ミニゼリー お菓子</p>
<p>⑩ お弁当の日 ロールケーキ</p>	<p>⑪ 魚の甘辛煮 胡瓜と竹輪のゴマネーズ レタス お誕生日ケーキ</p>	<p>⑫ ☆味噌カツ キャベツのゆかり和え トマト ホットケーキ</p>	<p>⑬ 豚肉と茄子の味噌炒め 小魚ふりかけ 果物 やせうま</p>	<p>⑭ 魚のバーベキュー風 もやしサラダ 枝豆 オレンジトースト</p>	<p>⑮ 焼きうどん 棒チーズ お菓子</p>
<p>⑰ 海の日 かきたま汁 レバーのソース煮 枝豆 チーズまんじゅう</p>	<p>⑱ 南瓜のそぼろあんかけ レバーのケチャップがらめ 枝豆 かりかりいりこ・お菓子</p>	<p>⑲ 冷やし月見うどん 竹輪の磯部揚げ 果物 ポッキンアイス</p>	<p>⑳ 魚のコーンマヨ焼き ひじきの炒め煮 サニーレタス ピラフおにぎり</p>	<p>㉑ 豆腐つくねの甘辛煮 わかめのさっと煮 トマト ドーナツ</p>	<p>㉒ 茄子のミートスパゲティ 果物 お菓子</p>
<p>㉔ ハッシュドビーフ じゃこサラダ フルーツヨーグルト</p>	<p>㉕ 魚のごま照り焼き マカロニサラダ サニーレタス 焼きそば</p>	<p>㉖ 冷しゃぶサラダ 揚げシューマイ トマト パン</p>	<p>㉗ 大豆入り五目煮 ソーセージソテー スティックきゅうり マッシュルーム・カーブドワゼリー</p>	<p>㉘ まさご揚げ わかめの酢の物 果物 チーズお焼き</p>	<p>㉙ うどんの肉味噌がけ ミニゼリー お菓子</p>
<p>いろんなゴハンをたべたい!!</p> <p>今月から郷土料理に親しもう! ということで、各地に昔からある美味しいご飯を給食にも取り入れていこうと思います。 今月は「味噌カツ」愛知県名古屋市の名物です。新しいメニューをお楽しみに~!</p> 					

※行事等により、献立を多少変更することがあります。☆は新メニューです。