給食だより

令和8年度

7月

鶴ケ谷
はぐくみ保育園

梅雨が明けると夏も本番となります。この時期は、急に暑くなるために食欲が低下して水分ばかりとりがちです。暑さ対策をしっかり行い、暑い夏を乗り切りましょう。冷たいタオルで顔や手足を拭くだけでも、さっぱりして気持ちよく過ごすことが出来ます。6月は、いちょう組さんで箸の練習会を行いました。牛乳パックで作ったカエルの口に、箸を使ってスポンジを食べさせるという遊びをしました。遊びながら箸を練習することができ、楽しく取り組むことができたようでした。また、けやき組さんでは給食見守り隊という取り組みが始まるにあたって、栄養士より衛生管理の話をしました。衛生と聞くと難しく聞こえますが、手洗いをしっかり行うことや、食べ物の前で飛沫が飛ぶほど大きな声で話さないというような話です。食中毒などに注意したいこの時期、子どもたちと一緒に衛生管理に取り組みたいと思います。さて、「みんなのはたけ」にもおいしい夏野菜がだんだんと実り始めてきました。これからの時期においしい夏野菜をおいしく食べるコツを今回まとめてみました。参考にしてみてください。

野菜を美味しく食べよう

育児の悩みのひとつにあげられる「野菜嫌い」。毎日の食事では、必要以上に不安に思ったり、「食べない」と決めつけることなく、子どもの様子に目を向けながら、おおらかな気持ちで対応しましょう。

苦み・酸味を対策して野菜を美味しく食べよう!!

【原因】
人は本能で「苦み＝毒」、「酸味＝腐敗」と判断します。大人は経験によって安全であることを学習していますが、食経験の少ない子どもは、苦味や酸味を危険なものとして敬遠しがちです。

【対策】

1.野菜のアクを減らす
食経験の少ない子どもは、野菜のアクによる苦味やピリッとする刺激に対して敏感に反応します。野菜煮合わせた下処理でしっかりとアクをぬきましょう。

★ほうれん草は茹でてからしっかりと水にさらす
★小松菜は切って水にさらしてから加熱する
★なすは切って水にさらしてから加熱する
★ごぼうやれんこんは切って下茹でしてから加熱する　などなど

2.加熱をして苦味を減らす
野菜の苦味や酸味は、加熱をすることで和らぎます。特に玉ねぎは加熱をすると辛味が甘味にかわるので、しっかりと加熱しましょう。

ピーマン	なす・玉ねぎ	トマト
油で揚げる	油で焼く	ゆでる

2.食材を組み合わせて食べやすくする
風味やうま味が豊富な食材を野菜にプラスすることで、野菜の苦味や酸味を和らげることができます。

かつお節　塩昆布　のり　ごま　干しエビ　ツナ　しらす干し　チーズ

などなど

7月のこんだて

令和8年度
鶴ケ谷はぐくみ保育園

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ
01	水	白ブドウ＆ほうれん草ジュース	ご飯,具沢山味噌汁,鮭の南部焼き, かぼちゃの甘煮,バナナ	原宿ドック,牛乳
02	木	ソフール元気ヨーグルト	ご飯,みそ汁,ほっけの塩焼き,大根サラダ,グレープフルーツ	鮭ごまおにぎり,牛乳
03	金	ウエハース,牛乳	ご飯,大根とわかめのみそ汁,お好み厚揚げ,もやしの納豆和え,メロン	とうふドーナッツ,牛乳
04	土	ビスケット,牛乳	焼き肉丼,中華風わかめスープ,バター醤油ポテト,バナナ	オレンジゼリー,せんべい,白ブドウ＆ほうれん草ジュース
05	日			
06	月	クラッカー,牛乳	ご飯,田舎汁,千草焼き,三色おひたし,バナナ	じゃこ混ぜご飯,牛乳
07	火	あんぱんまんソフトせんべい,牛乳	**☆七夕誕生会☆**七夕カレーライス,中華きゅうり,すいか	七夕クレープ,牛乳
08	水	ウエハース,牛乳	ご飯,みそ汁,鮭の味噌チーズ焼き,じゃが芋とひき肉の煮物,グレープフルーツ	バニラアイス,せんべい,麦茶
09	木	クラッカー,牛乳	ご飯,キャベツと油揚げのみそ汁,鶏肉のケチャップ煮,かぼちゃの甘煮,オレンジ	ごまトースト,牛乳
10	金	ソフール元気ヨーグルト	焼き肉丼,キャベツと春雨の中華スープ,バナナ	カステラ,牛乳
11	土	ビスケット,牛乳	ハヤシライス,ほうれん草とコーンのソテー,オレンジ	源氏パイ,せんべい,ジョア(プレーン)
12	日			
13	月	星たべよ,牛乳	ご飯,じゃが芋のみそ汁,鮭の韓国風照り焼き,五色和え,バナナ	たいやき,牛乳
14	火	ビスケット,牛乳	ご飯,大根と油揚げの味噌汁,マカロニオムレツ,モロヘイヤの納豆和え,メロン	ごへいもち,牛乳
15	水	ウエハース,牛乳	カレーマーボー丼,わかめとツナの和え物,グレープフルーツ	わかめおにぎり,牛乳
16	木	ソフール元気ヨーグルト	ご飯,わかめとじゃが芋のみそ汁,あじのかば焼き,さつま芋の甘煮,バナナ	カレーチーズトースト,牛乳
17	金	ジョア(プレーン)	ご飯,大根のみそ汁,鶏肉のマーマレード焼き,青のり粉ふき芋,オレンジ	リングドーナツ,牛乳
18	土	クラッカー,牛乳	マーボー豆腐丼,牛乳,中華風わかめスープ,バナナ	せんべい,ウエハース,アップル＆キャロットジュース
19	日			
20	月		**海の日**	
21	火	ビスケット,牛乳	ご飯,ミネストローネ,あじのパン粉焼き,さつまいもグラッセ,グレープフルーツ	ゆかりおにぎり,牛乳
22	水	白ブドウ＆ほうれん草ジュース	キーマカレー,わかめスープ,バナナ	焼き芋,クラッカー,牛乳
23	木	クラッカー,牛乳	ご飯,さつま汁,鮭の香りみそ焼き,ひじきの炒り煮,オレンジ	ナポリタンスパゲティ,牛乳
24	金	あんぱんまんソフトせんべい,牛乳	ご飯,豆麩のみそ汁,若鶏唐揚げ,うまっこり―,グレープフルーツ	コーンマヨトースト,牛乳
25	土	ウエハース,牛乳	カレーライス,牛乳,大根と油揚げのべっこう煮,オレンジ	せんべい,りんごジュース
26	日			
27	月	クラッカー,牛乳	ご飯,夏野菜のみそ汁,豆腐ひじきハンバーグ,即席漬け,グレープフルーツ	マシュマロバー,牛乳
28	火	ソフール元気ヨーグルト	ご飯,じゃが芋と豆腐のみそ汁,こくうまチキン,わかめサラダ,オレンジ	すいか,牛乳
29	水	あんぱんまんソフトせんべい,牛乳	ご飯,コーンスープ,かれいの味噌マヨネーズ焼き,わかめとツナの和え物,バナナ	バウムクーヘン,牛乳
30	木	星たべよ,牛乳	バターロールパン,豆乳シチュー,にぎやかおひたし,すいか	ゼリーフライ,牛乳
31	金	ビスケット,牛乳	ご飯,わかめスープ,豚肉の味噌焼き,ナムル,バナナ	ココアサンド,牛乳

※献立は都合により変更になることがあります。

今月の献立について

今月は、七夕誕生会にちなみ、七夕献立を提供します。星型のハンバーグをトッピングしたカレーライスと、レモンとヨーグルト風味のクレープをおやつに食べたいと思います。暑い時期に入りますが、しっかり食べ、元気に過ごしましょう。

		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
3歳以上児	給与量	602	22.9	18.9	1.5
3歳未満児	給与量	497	18.9	15.6	1.2