



給食だより

かやの実保育園 給食室

暑さが日ごとに増してきました。汗をたくさんかくこの時期は、水分と栄養をしっかりとることがとても大切です。給食でも、夏バテ予防を意識したメニューを取り入れています！

7月は夏野菜がおいしい季節です。なす・ピーマン・とうもろこし・トマトなどいろいろな野菜があります。ここで夏野菜の特徴をお伝えします♪



なす・きゅうり・トマト: 体の余分な熱をやわらげてくれる

ピーマン: ビタミンCがたっぷり、風邪をひきにくくしてくれる



とうもろこし: 食物繊維が多く、お腹の調子を整えてくれる

このように、夏野菜には暑い季節を元気に過ごすためのパワーがたくさん詰まっています。苦手でも、少しずつチャレンジして、元気な体をつくっていきましょう。

郷土料理 福井県



ソースカツ丼

福井県のカツ丼といえば、卵とじではなく、ソースカツ丼だそうです

ぼっかけ

根菜などが入った具沢山の汁をご飯にかける料理。給食では汁物として提供します

こじわり

細切りの大根や人参を大豆などと炒め煮にしたもの

あぶらげごはん

あぶらげとは「油揚げ」がなまったことばです

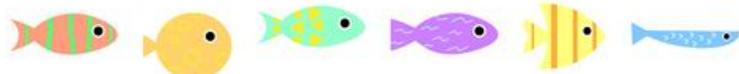
今月の食育活動・行事食

七夕メニュー

モロヘイヤちぎり(幼児)

かき氷作り(うさぎ)

移動水族館弁当(幼児)



補食予定献立表

日付	補食	日付	補食
14.28	混ぜごはん	7	ふりかけごはん
月		月	
1.15.29	ゆかりごはん	8.22	混ぜごはん
火		火	
2.16.30	混ぜごはん	9.23	ふりかけごはん
水		水	
3.17.31	ふりかけごはん	10.24	ゆかりごはん
木		木	
4.18	混ぜごはん	11.25	わかめごはん
金		金	
5.19	焼きおにぎり	12.26	焼きおにぎり
土		土	

愛情ギュッとず〜っとはむら