

# きゅうしょくしつからのおたより がつ 7月3、31日 にち

きょう 今日のおやつは牛乳、葛餅、とうもろこしです。

くずもち 葛餅はむかし、秋の七草のひとつ『葛』の根っこから『葛粉』が作られ、これをこねて餅にしたのが始まりと言われています。今日は、調理士さんが片栗粉(又はわらびもち粉)に水を加えて、一生懸命こねて作りました。きな粉と一緒においしく食べてくださいね。



とうもろこしは夏の野菜です。おなかの中をきれいにしてくれたり、夏の暑さで疲れた体を元気にしてくれます。黄色いプチプチした実が甘くておいしいですよ。



# きゅうしょくしつからのおたより がつ 7月4、18日 にち

きょう 今日のお給食は、サマーうどん、南瓜の煮物、果物です。

『サマー』は英語で『夏』の意味です。寒いときは、温かいうどんがおいしいけれど、暑い夏は冷たいうどんがおいしいですよ。今日は夏に美味しい胡瓜と真っ赤なトマトをのせて、食べやすく工夫しました。鶏肉や油あげ、もやしも入っていますよ。

南瓜の煮物の南瓜は、緑色の大きな丸い野菜で、切ると中はオレンジ色です。

煮物やみそ汁にしても甘くてとてもおいしいです。おいしく食べてくださいね。



きょう 今日のおやつは、牛乳、切干大根のおにぎりです。

切干大根は細く切った大根を外で干してよく乾かしたものです。食物繊維がたくさん含まれていて、お腹の中をきれいにしてくれる働きがあります。今日は、切干大根を鶏挽肉、人参と一緒に煮て、ごはん混ぜてにぎりしました。シャキシャキといい音がするかな？よく噛んで食べてくださいね。

# きゅうしょくしつからのおたより がつ 7月5、19日 にち

今日の給食はごはん、魚の味噌チーズ焼き、おかか和え、すまし汁、果物です。

おかか和えのおかかは鰹節のことを言います。今日は、キャベツともやしと人参を醤油で味付けし、鰹節で和えました。鰹節のよい香りがするので、味わって食べてくださいね。



今日のおやつは牛乳、ミルクークリームパンです。

ミルクークリームは、豆乳を温めてマシュマロと砂糖を溶かしてつくりました。

このクリームをバターロールにはさんだのが、ミルクークリームパンです。

甘いクリームをパンと一緒に食べるとおいしいですね。



# きゅうしょくしつからのおたより がつ 7月6、20日 にち

今日の給食はごはん、麻婆なす、粉吹芋、スープ、果物です。

麻婆なすに使われているなすは、今頃がおいしい野菜です。なすを油で調理すると皮の色や美味しさを閉じ込める事が出来ます。今日は調理士さんが、生姜、にんにく、長葱を油で炒め、豚挽肉、なす、人参を加えて炒め、そこに味噌、醤油で味付けをし、最後にごま油を加えて作りました。ごはんと一緒に食べるとおいしいですよ。



今日のおやつは牛乳、ヨーグルトマフィンです。

ヨーグルトマフィン、調理士さんが小麦粉、卵、砂糖、油、ヨーグルト、レモン汁を混ぜ合わせて作りました。ヨーグルトの味はしますか？

ふんわりしていておいしいですよ。



# きゅうしょくしつからのおたより **7月7日**



今日の給食は七夕ちらし、鶏肉の照り焼き、サラダ、天の川スープ、果物です。

おやつは牛乳、キラキラゼリー、菓子です。

7月7日は七夕ですね。七夕は1年に1度、空の天の川で織姫と彦星が会える日です。

みんなは、笹に折り紙で飾り付けをしたり、5つの色の短冊に願い事を書いたり

しましたか？今日は、七夕なので給食にも星を飾りました。どこに入っているかな？

スープの中にはオクラの小さな星が入っていますよ！

七夕ちらしは暑いときでもおいしく食べられるように、ごはんには酢を入れてすし飯にして、

ツナと胡瓜、人参を混ぜました。今日の夜空にたくさんの星が見られるとよいですね。

キラキラゼリーは、オレンジジュースとりんごジュースでゼリーを作って

お星様のようにキラキラするように小さく切っています。

味わって食べてくださいね。



# きゅうしょくしつからのおたより **7月10、24日**

今日の給食はごはん、魚のカレー照り焼き、和風サラダ、みそ汁、果物です。

魚のカレー照り焼きは、魚に小麦粉とカレー粉を混ぜ合わせた粉をつけて、オーブン

で焼いてからタレをぬってさらに焼きました。

カレーのにおいがするかな？カレー粉には、おなかを元気にする働きがあります。暑く

て体がだるい時などカレー粉が入ったものを食べると、元気になりますよ。

和風サラダのドレッシングは、油、お酢、砂糖、お塩、醤油を合わせて、調理士さんが

手作りしてくれています。どんな味がするかな？おいしく食べてくださいね。

今日のおやつは牛乳、ジャージャー麺です。



ジャージャー麺は、日本のとなりの国、中国の家庭料理で、挽肉と細かく切った野菜

を味噌で炒めて作った肉味噌を、麺の上ののせた料理です。『ジャージャー』は

『肉味噌』のことです。本当は辛い味噌を使いますが、今日はみんなが食べやすい

ように少し甘い味付けにしました。肉味噌と胡瓜、麺をよく混ぜ合せて食べてね。

# きゅうしょくしつからのおたより がつ 7月11・25日 にち

今日の給食はごはん、紅焼豆腐、チンゲン菜とわかめの和え物、みそ汁、果物です。

紅焼豆腐は、日本の隣の国、中国の料理で、豆腐と豚挽肉を味噌やケチャップなどの

調味料で煮込んだ料理です。ケチャップの味がするかな？

今日のおやつは牛乳、米粉のココアケーキです。

米粉はお米をサラサラの粉にしたものです。今日は調理士さんが米粉、卵、砂糖、油、

牛乳、ココアを混ぜ合わせてケーキを作りました。小麦粉で作るケーキよりも、少しもちも

ちとしています。よく噛んで食べてくださいね。

# きゅうしょくしつからのおたより がつ 7月12、26日 にち

今日の給食はごはん、魚のかき揚げ、お浸し、みそ汁、果物です。

魚のかき揚げは魚(かじき)と人参、ピーマン、玉葱、さつまいもを同じくらい大きさに

小さく切って、卵と小麦粉でつくった衣をつけて、油で揚げて作りました。よく噛むと、

いろいろな味がします。味わって食べてくださいね。

みそ汁の具は冬瓜と万能葱です。冬瓜はみんなの顔より大きくて、

ラグビーボールのような形をした野菜です。

見た目はちょっとすいかに似ているけれど、切ってみると中は真っ白です。煮物にしたり、

汁物に入れて食べます。冬瓜は水分が多い野菜で体の熱をさましてくれるので、夏の

暑い日に食べると良い野菜です。夏にできる野菜ですが、冬まで長持ちします。残さず

食べて元気に過ごしましょう。



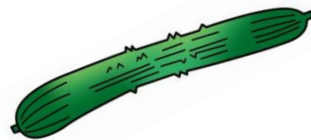
今日のおやつは胡瓜のおにぎりです。

胡瓜のおにぎりは、保育園では初めてのおやつですね。みんながおいしく食べられるよ

うに、調理士さんが考えてくれた献立です。胡瓜を切って、さっと茹でて削り節、

白ごま、醤油、ごま油で和えたものとごはんを混ぜておにぎりにしました。

胡瓜がポリポリするかな？おいしく食べてくださいね。



# きゅうしょくしつからのおたより がつ 7月13、27日 にち

きょう きゅうしょく とりにく おにおんそーす とまとさらだ しる くだもの  
今日の給食はごはん、鶏肉のオニオンソース、トマトサラダ、みそ汁、果物です。

とりにく おにおんそーす とりにく こむぎこ おーぶん や たまねぎ いた  
鶏肉のオニオンソースは、鶏肉に小麦粉をつけてオーブンで焼き、玉葱をよく炒めて  
つく そーす うえ からかけました。ソースの中にお酢が入っているので少し酸っぱい  
あじ 味がするかな？あじ た 味わって食べてね。

とまとさらだ はい とまと なつ やさい なつ たいよう ひかり あか  
トマトサラダに入っているトマトは、夏の野菜です。夏の太陽の光をあびて赤くなりました。  
ちい き た 小さく切っているんで食べやすくなっています。おいしく食べてくださいね。



きょう きゅうにゅう ぼんでけーじょ  
今日のおやつは牛乳、ポンデケーキです。

ぼんでけーじょ ぶらじる ひと た ぱん ぶらじる ことば  
ポンデケーキはブラジルの人が食べているパンのひとつです。ブラジルの言葉で  
『ポン』がパンで、『ケーキ』がチーズのことを言います。つまり『チーズのパン』という  
いみ そと かりかり なか ぱん  
意味で、外はかりかり、中はもちもちとしたパンです。

ほいくえん しらたまこ こめ こな つく か た  
保育園では白玉粉という、もち米の粉で作りました。よく噛んで食べてくださいね。

# きゅうしょくしつからのおたより がつ 7月14、28日 にち

きょう きゅうしょく ぱん こーんしちゅー さらだ くだもの  
今日の給食はぶどうパン、コーンシチュー、サラダ、果物です。

こーんしちゅー こーん ゆ た  
コーンシチューの『コーン』は、『とうもろこし』のことです。とうもろこしは、茹でて食べて  
もおいしいですね。きょう 今日、じっくり煮込んだお肉や野菜と一緒に缶づめの『コーン』を  
しちゅー い た  
シチューに入れました。おいしく食べてくださいね。

# きゅうしょくしつからのおたより がつ にち 7月21日

きょう きゅうしょく たまごさんど やさいさんど きゅうり みねすとらすーぶ くだもの  
今日の給食は卵サンド、野菜サンド(胡瓜)、ミネストラスープ、果物です。

みねすとらすーぶ みねすとろーねすーぶ かんたん ことば  
ミネストラスープは『ミネストローネスープ』を簡単な言葉にしたものです。

みねすとろーねすーぶ いたりあ くに りょうり ぐ はい すーぶ  
『ミネストローネスープ』はイタリアという国の料理で、『具がたくさん入ったスープ』の  
ことです。今日は鶏の骨からとったスープで鶏肉、玉葱、人参、じゃが芋、キャベツを  
に やさい とりにく  
煮ました。野菜と鶏肉からだしがたくさんでていておいしいですよ。

まかろに はい いっしょ た  
マカロニも入っているので、一緒に食べてくださいね。

きょう きょう ぎゅうにゅう  
今日のおやつは牛乳、かじきのそぼろおにぎりです。

かじきのそぼろおにぎりは、ほいくえん はじ  
保育園では初めてのおやつです。

さかな あまから に こま ま  
魚のかじきまぐろを甘辛く煮てから、細かくほぐしたものをごはんまに混ぜておにぎりに  
しました。お魚さかなのそぼろの味あじはどうですか？おいしく食たべてくださいね。