

令和6年
7月

もみの木保育園

食育だよ!



今年も梅干し作りが始まりました♪
梅が不作のため、めろん組さんのみ
作る事になりました(>_<)
りんご組さんは混ぜるお手伝いを
してくれました☆



ヘタを取って
塩漬けに☆



6月の食育『ゆっくり よくかみ おおかみくん』

「ゆっくり よくかみ おおかみくん」を読みました。
パクパク園のお昼ごはん。よく噛まずにもものすごいスピードで食べて、遊びに行っ
てしまったおおかみくんは、急にお腹が痛くなって…。よく噛むことの大切さが
わかる紙芝居でした。みんな真剣にお話を聞いてくれていて、最後に
「ゆっくりよく噛んで食べる」ことを
お約束しました！先生とのお約束を守って
楽しくおいしく給食を食べてね(*´▽`*)



7月の行事食

8日	七 夕	七夕ソーメン
19日	食育の日	麻婆豆腐・ししゃも・三色ナムル etc.
29日	お誕生日会	タンドリーチキン・ミルクスープ etc.

7月 給食だよ!

暑い夏がやってきます! 暑さで体調を崩しがちに?! 食事と睡眠をしっかりと、水分補給もこまめにしましょう。

運動会応援メニュー(*^^*)

7/3は、みんなの大好きなハンバーガー! 給食室で心を入れて作ります。ハンバーガーを食べてリハーサルと運動会は元気いっぱい頑張ってくれることと思います。



旬の野菜&果物~7月~



トマト・ピーマン・胡瓜・オクラ・大葉
とうもろこし・ゴーヤ・茄子・南瓜・スルメなどなど
今月の給食でたくさん出す予定です。
夏野菜は、水分やカリウムを多く含み
熱を持った体を冷やしてくれる働きが! また
紫外線から身を守るために役立つ、抗酸化作用
のあるβ-カロテンやビタミンC、
ビタミンEなどの栄養素も豊富です!



みんなで育てたピーマンの味は?

めろん組・りんご組・ぱいん組・もも組、それぞれのクラスで育てたピーマンが大きくなりました。収穫したピーマンはどんな料理で食べようか相談してシンプルに茹でたり、和え物にしたり、天ぷらにしたりして食べました。一番人気は天ぷら! 次の収穫も楽しみだね。



天ぷらをさっくり揚げるには?
ペーキングパウダー少々と薄力粉・水・
塩少々を一緒に混ぜて揚げるだけ!

☆6月の人気メニュー☆



- 肉じゃが
- オクラのごま味噌和え

6月に人気だったオクラのごま味噌和えのレシピを紹介!

○材料○

- ・シソ 1缶
- ・人参 1/2本
- ・オクラ 1袋
- ・胡瓜 1本
- ・えのき 小1袋
- ・ゴマ 適量
- ★濃口醤油 小さじ1
- ★きび砂糖 小さじ1
- ★味噌 小さじ2

作り方

- 1 ★の調味料を混ぜておく
- 2 シソは水気をきっておく
- 3 人参・オクラ・胡瓜・えのきは食べやすい大きさに切る
- 4 人参・オクラ・えのきはレンジで加熱して火を通し冷ます
- 5 胡瓜は塩もみして絞る
- 6 シソ・野菜・★・ゴマを和えて完成!