

# 7月 給食だより

西方寺古城保育園 水俣市古城2丁目221-2 TEL 63-1828  
園長 萩嶺善信 担当 S 尚子

## 今月の食育目標

すみれ……夏バテしないよう、好き嫌いせずなんでも食べよう  
ひまわり…暑さに負けず、好き嫌いをなく食べる  
さくら……暑さに負けず、よく噛んで食べる  
ばら……いろいろな食べ物に興味を持ち、自ら意欲的に食べようとする  
給食……夏野菜を使い、食事からもしっかり水分をとるよう心がける



## 食農保育への取り組み

※食農保育…園内に畑や田んぼを作り、身近な環境で作物の栽培や収穫、調理などを行う保育  
毎年畑でいろいろな野菜を作っていますが、今年は各クラスで計画して夏野菜の栽培をしています。子供たちの目に付く所に置くことで、作物の育つ様子が見え、興味や期待を持ってくれたらいいなと思っています。

### すみれ



えだまめを一人一鉢ずつ植えました。大きくなったので、畑に引越しました。収穫できたら、おやつに食べようと思っています。

### ひまわり



ミニトマトを植えました。5月に種をまきました。順調に育っています。子供たちの反応が今からとても楽しみです。

### さくら



きゅうりに挑戦しました。毎日、お部屋からのぞいています。もう花も咲きました。実がなるのが楽しみです。

### ばら



ピーマンを育てています。もう実がなり、収穫もしました。まだまだたくさんなりそうです。お散歩のとき見えます。

## 夏はしっかり水分補給

子どもは汗っかき。夏は特に脱水状態にならないために、こまめな水分補給が必要です。

飲み物は無糖の麦茶などがよいでしょう。日頃から水筒などを持ち歩いて、水分をしっかりとらしましょう。



### 田植え体験!!

今年もすみれ、ひまわりを中心に田植えをしました。裸足で田んぼの中へ入り、歓声をあげていた子どもたちでした。お手伝いに来て頂いた保護者の皆様、ありがとうございました。



平成22年7月

## 給食献立予定表



月	火	水	木	金	土
7月の行事			1	2	3
1日 プール開き 7日 七夕 16~17日 キャンプ大会 19日 海の日 21日 お誕生会	朝のおやつ	麦茶 いりこ	麦茶 さつまいも		
給食	主食	七分付米	七分付米	シーチキンご飯	
	汁物	みそ汁	みそ汁	麦茶	
	主菜	野菜のごま和え	鶏肉の梅みそ焼き		
	副菜	ひじきのふりかけ	五目煮豆		
	3時のおやつ	麦茶 ずんだもち	牛乳 レーズンパン		
5	6	7	8	9	10
牛乳 クラッカー	牛乳 コーンフレーク	牛乳 スティックパン	麦茶 黒棒	麦茶 果物	
七分付米	七分付米	七分付米	七分付米	七分付米	サンドイッチ
わかめスープ	みそ汁	七夕そうめん汁	すまし汁	みそ汁	牛乳
焼きビーフン	ピーマンの肉詰め	栄養揚げ	鯖のみそ煮	肉じゃが	
きゅうりの浅漬け	ミニトマト	野菜サラダ	里芋の煮物	昆布の佃煮	
ミルク 黒糖蒸しパン	麦茶 おにぎり	ミルク せんべい、メロン	麦茶 ヨーグルト和え	牛乳 フレンチトースト	
12	13	14	15	16	17
牛乳 クッキー	牛乳 さつまいも	牛乳 バターロール	麦茶 果物	麦茶 丸ボーロ	
七分付米	七分付米	七分付米	七分付米	おにぎり	そうめん
豚汁	すまし汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	麦茶
	鮭の西京焼き	マカロニグラタン	魚の照り焼き	ツナ入り厚焼き玉子	
ひじき煮	野菜スティック	ミニトマト	きゅうりの酢の物	漬物	
ミルク おふスナック	麦茶 きなこだんご	ミルク カルシウムラスク	麦茶 せんべい、チーズ	麦茶 アイスクリーム	
19	20	21	22	23	24
海の日	牛乳 ビスケット	牛乳 スティックパン	麦茶 枝豆	麦茶 いりこ、チーズ	
	七分付米	いなり寿し	七分付米	七分付米	夏野菜カレー
		かき玉汁	すまし汁	みそ汁	麦茶
	親子煮	松風焼き	三色そばろ	きびなご天ぷら	
	かぼちゃの甘煮	酢の物、果物	きんぴらごぼう	スパゲティーサラダ	
	麦茶 フルーツ白玉	アイスクリーム ウエハース	麦茶 お好み焼き	牛乳 ピザパン	
26	27	28	29	30	31
牛乳 コーンフレーク	牛乳 果物	牛乳 乾パン	麦茶 枝豆	麦茶 せんべい	
七分付米	七分付米	七分付米	七分付米	七分付米	焼きそば
さつまい	すまし汁	みそ汁	すまし汁	みそ汁	麦茶
卵の花和え	いわしハンバーグ	豚レバーのみぞれ和え	豚肉となすのみそ炒め	チンジャオロース	
味付けのり	生野菜	果物	大豆の甘辛煮	のりの佃煮	
ミルク もちもちパン	麦茶 冷しぜんざい	ミルク マッシュポテト	麦茶 おにぎり	牛乳 バリバリおいも	

※ 朝のおやつ及びご飯は、ばら、さくらぐみのみです。

※ ひまわり、すみれぐみは、毎日(月~金)ご飯、お箸を持たせて下さい。土曜日は、お箸のみ持たせて下さい。ただし、お誕生会は、完全給食となりますので、お箸のみ持たせて下さい。メニューによって必要な時は、スプーンを持ってきてかまいません。