

7月 こんだてひょう

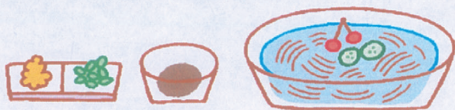
平成 24 年 7 月 1 日

豊間根保育園

七夕そうめん

平安時代、「七夕にそうめんを食べると大病にかからない」として7月7日にそうめんを食べる風習が宮中に広まり、次第に一般にも普及したと伝えられています。また、真夏に弱った体をいたわるために、消化のよいそうめんを食べる習慣が生まれ、お中元にそうめんを贈るようになった、という説もあります。そうめんを食べるときは、麺だけではなく、卵や鶏肉、野菜をトッピングして栄養を補いましょう。夏バテ解消にぴったりです。

園でも6日に七夕そうめんを予定しています。



食べる姿勢を習慣づけよう

見た目はもちろん、食べ物の消化においても、食べるときの正しい姿勢は大切です。背中をまっすぐに伸ばし、背中が背もたれに付くように深く座ります。簡単なようですが、この姿勢を長続きさせるのは難しく、普段から気をつけていないと身につかないものです。食事中に、「子どもの姿勢が乱れてきたかな」と感じたら、子どもが興味を持つような話をしてみましょう。子どもが身を乗り出して集中してきたら、そこで大人が背中をピーンと伸ばして、自慢げな顔を見せませう。それを見た子どもは、大人のまねをして、自然と姿勢を正すでしょう。

誕生会のメニュー

- ☆三色丼 ☆手羽先
- ☆野菜サラダ
- ☆味噌汁 ☆杏仁フルーツ

27日は誕生会ですので
飯はいりません。
おしぼり、箸セットを持
たせて下さい。

※箸セット、おしぼりは毎日きれいにしてお持ちください

※食材の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

日	曜	午前おやつ (未満児)	昼 食	全園児午後のおやつ
			全 園 児	
1	日			
2	月	牛乳・せんべい	親子丼風煮・キャベツの梅サラダ・味噌汁・果物	牛乳・かりんとう
3	火	牛乳・クッキー	魚のコーンマヨネーズ焼き・いんげんのごま和え・味噌汁・果物	☆フルーツボンチ
4	水	牛乳・サブレ	鶏肉の甘辛煮・きのこスパゲティ・スープ・果物	牛乳☆さつま芋ケーキ
5	木	牛乳・卵ボーロ	焼肉・春雨サラダ・スープ・果物	牛乳☆小豆ホットケーキ
6	金	牛乳・ウエハース	焼きイカ・フライドポテト・胡瓜の酢の物・七夕そうめん汁・果物	牛乳・果物・せんべい
7	土	ゼリー	おにぎり・豚汁・果物	
8	日			
9	月	牛乳・ハーベスト	夏野菜のカレー・サラスパサラダ・ウインナー炒め・ジョア・果物	牛乳・バームクーヘン
10	火	牛乳・ビスケット	鮭の照り焼き・マカロニのケチャップ炒め・味噌汁・果物	牛乳☆ドーナツ
11	水	牛乳・せんべい	マーボー豆腐・さつま芋の甘煮・大豆の五目煮・味噌汁・果物	牛乳☆ゆでもろこし
12	木	牛乳・ビスコ	なすのミートグラタン・枝豆のサラダ・スープ・果物	牛乳☆わらび餅
13	金	牛乳・プリッツ	いかの天ぷら・キャベツのおかか和え・すまし汁・果物	プリン
14	土	ヨーグルト	サンドイッチ・ミニジュース・果物 < 夏祭り >	
15	日			
16	月		海 の 日	
17	火	牛乳・リッツ	タラの洋風焼き・なすのおかか煮・味噌汁・果物	牛乳・スティックパン
18	水	牛乳・コーンフレーク	ポークピカタ・マカロニのゴマサラダ・スープ・果物	牛乳☆チョコ蒸しパン
19	木	牛乳・ビスケット	サバのカレー風味揚げ・もやしのお浸し・味噌汁・果物	☆フルーツヨーグルト
20	金	牛乳・ウエハース	酢豚・厚焼き卵・中華サラダ・スープ・果物	麦茶☆おにぎり
21	土	プリン	カレーうどん・牛乳・果物	
22	日			
23	月	牛乳・えびせん	ハヤシライス・切干大根煮・ゆで卵・ミニジュース・果物	牛乳☆きなこマカロニ
24	火	牛乳・卵ボーロ	いかと大根の煮物・南瓜サラダ・味噌汁・果物	ヤクルト・ビスケット
25	水	飲むヨーグルト・クッキー	鮭の塩焼き・春雨ソテー・味噌汁・果物	牛乳・ミニチョコパン
26	木	ジョア・せんべい	コロケ・野菜炒め・スープ・果物	ヨーグルト
27	金	牛乳・ビスコ	誕 生 会	☆デコレーションアイス
28	土	ゼリー	コーンクリームシチュー・クロワッサン・果物	
29	日			
30	月	牛乳・プリッツ	鮭の味噌マヨネーズ焼き・ナポリタンスパゲティ・すまし汁・果物	ミニジュース・バームクーヘン
31	火	牛乳・サブレ	豚肉のごま焼き・もやしのツナ和え・スープ・果物	牛乳☆フレックファッジ