

# 7月の献立



古志ひまわり保育園  
Tel: 23-1504 Fax: 23-1505  
メールアドレス: koshi@h-himawari.net

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
				1 ごはん 丸ごと南瓜の クリーム蒸し モロッコのごま和え もずくスープ	2 焼きおにぎり みそ汁
				じゃが芋の煮物 昆布 お茶	パン いりこ お茶
4 ごはん 厚揚げの煮物 南瓜サラダ 魚団子のみそ汁	5 ごはん 飛び魚のつみれ揚げ きゅうりのナムル みそ汁	6 ごはん 豆腐ステーキ (きのこあんかけ) 茄子の煮物 コーンスープ	7 七夕献立 鮭と青じその ちらし寿司 じゃが芋の おかか和え そうめん汁	8 ごはん 豚肉の生姜炒め じゃが芋のおかか和え 梅スープ	9 トマトスパゲティ ワカメスープ
じゃが芋グリル焼き いりこ お茶	梅ヶ枝餅 するめ 牛乳	おからケーキ 昆布 牛乳	フルーツ白玉 お茶	コーンおにぎり 蒸しじゃが芋 お茶	果物 するめ お茶
11 ごはん 厚揚げステーキ 茄子のごま酢和え みそ汁	12 ごはん 煮魚 人参の煮物 きゅうりもみ トマトスープ	13 ごはん 冷しゃぶ 南瓜のごま和え みそ汁	14 梅じゃこごはん 高野と 干し大根の煮物 もやしのソテー 冷汁	15 ごはん アジの南蛮漬け 青菜ともやしの浸し みそ汁	16 夏まつり 梅じゃこごはん みそ汁
干大根のおにぎり トマト お茶	じゃがバター いりこ 牛乳	糸昆布のおにぎり 野菜 お茶	きなこ団子 するめ 牛乳	ジャムサンドパン 昆布 牛乳	パン いりこ お茶
18 海の日 	19 冷しうどん ゴーヤチャンプル 蒸しとうもろこし	20 コーンごはん 魚のにんにく醤油焼き きゅうりと トマトの酢みそ和え すまし汁	21 さくら組クッキング ごはん 手羽元のさっぱり煮 焼き茄子 みそ汁	22 ごはん 厚揚げの梅みそ焼き モロヘイヤの浸し トマト コーンクリーム スープ	23 冷しそうめん 南瓜のそぼろ煮
	きなこおはぎ いりこ お茶	みたらし団子 するめ 牛乳	野菜 スイカ お茶	酢飯おにぎり 野菜 お茶	果物 昆布 お茶
25 ごはん 麻婆茄子 もやしのナムル とろろ汁	26 ミートスパゲティ 夏野菜のサラダ 煮豆 ワカメスープ	27 ごはん 高野と野菜の煮物 糸昆布の炒め物 みそ汁	28 こすもす組・ さくら組クッキング 夏野菜カレー 切り干しハリハリ 長ささげのおかか和え	29 ごはん 焼き魚 きゅうりの 生姜しょうゆ和え ミニトマト みそ汁	30 五目ごはん みそ汁
梅しそ海苔巻き トマト お茶	人参おにぎり 野菜 お茶	おやつそうめん お茶	蒸しとうもろこし いりこ 牛乳	団子汁 するめ お茶	パン 昆布 お茶

暑い日が続いています。先月の中旬よりプールも始まり、子どもたちは水遊びを楽しんでいます。しかし、暑さとともに子どもたちの食欲は少しずつですが低下しています。暑くなると、冷たいものが欲しくなりますが夏バテの原因にもなりますので気をつけてください。

先月の28日にすみれ組さんが初めてのクッキングで団子づくりを行いました。こねるところに少しお邪魔したのですが、私がこねたいのを見て「頑張って!!」と優しい声をかけてくれました。そして、硬かった団子が柔らかくなるにつれ「粘土みたい。」と変化を楽しみました。これからも団子づくりを何度か行う予定ですがどんな表情を見せてくれるか楽しみです。



## <お知らせ>

- ・ 7日(木)七夕献立
- ・ 21日(木)さくら組クッキング(焼き茄子作り)
- ・ 28日(木)こすもす組・さくら組クッキング(夏野菜カレー作り)
- ・ 今月はお弁当の日がありませんのでよろしくお願いします。

## 「こ」食は食卓のコミュニケーションを失う

- 孤食→ひとりぼっちで食べるのは寂しい、家族バラバラの食事は変だよ。
- 子食→子どもだけで食べるので勝手ができる。お行儀は言わない。好きなものだけ好きに。
- 小食→ちょっとだけ食べればおしまい。あとはお菓子もあるし。
- 固食→決めた食べもの。いつも同じに。変化はこのまない。落ち着かなくなるから。
- 粉食→パン、麺、ピザ・・・粉でできた食事が続く。買ってこるだけなので楽。
- 濃食→惣菜もインスタント食品も一口目はおいしい。味が濃いのでペットボトルを片手に。
- 個食→食事はひとりで食べるもの。人に合わせるのは疲れる、食べた気がしない。

「こ」食が全国的に問題になっていますが何かあてはまるものはないですか?小さい頃、子どもと一緒に食卓を囲んで食べる食事を大切にしましょう。食事が食べるだけの時間になるのではなく、心を癒し、心を育て、人と人をつなげる大切な時間になるように。

