

月	火	水	木	金
	<p><b>暑さに負けない体づくり</b>                      暑い夏は体力を消耗しがちです。いっぱい遊んで、モリモリ食べていた子どもたちの食欲が、暑さのせいでちょっと落ちてきます。そんなときは、無理をせず楽しく食べることができるようにしましょう。                      暑さに負けない元気な体で、夏の楽しい思い出をたくさんつくりたいですね。</p>		<p>1  <b>カミナリ汁</b>                      熱したサラダ油の鍋に豆腐を入れたときに「バリバリ」と音が出ます。その音が雷のようなのでこの名前が付けました。</p>	<p>2  </p>
	5	6	7	8
	<p><b>冷やし                      サラダうどん</b>                      夏野菜をたっぷりとのせ、暑い夏にさっぱりツルツルと食べられる冷たいうどんです。</p>	<p><b>まごわやさしい                      メニュー</b>                      ☆枝豆ご飯 → <b>枝豆ご飯</b>                      ☆魚の竜田揚げ                      ☆切り干し大根サラダ                      ☆豆腐とえのきの味噌汁</p> <p style="text-align: center;">↓</p>	<p><b>枝豆ご飯</b>                      ムキ枝豆を昆布、塩と一緒に炊き込みます。夏にお勧めの炊き込みご飯です。</p>	<p><b>ヤムウンセン</b>                      タイで食べられている酸味のある春雨サラダです。「ヤム」は「和える」「ウンセン」は「春雨」の意味です。</p>
12	13	14	15	16
<p><b>振替休日</b>  </p>		<p><b>和食の基本食材</b>                      ま：豆・豆類                      ご：ごま・種実類                      わ：わかめ・海藻類                      や：やさい                      さ：さかな                      し：椎茸・きのこ類                      い：いも・いも類</p>	<p><b>7/26～8/12                      パリオリンピック開催</b>                      今年はオリンピッククイヤーということで、7・8月は「<b>OOの日</b>」として各国のメニューを給食に取り入れてみました。</p> 	
19 <b>ドイツの日</b>	20	21	22 <b>フランスの日</b>	23
<p><b>シュニッツェル</b>                      薄く叩き伸ばした肉に細かいパン粉をまぶして揚げたカツです。</p>	<p><b>アイントーフ</b>                      ドイツの庶民的な家庭のスープ料理です。「一つの鍋で調理した」という意味があります。</p>		<p><b>ラタトゥイユ</b>                      フランスプロヴァンス地方ニースの郷土料理で、たっぷりの夏野菜を煮込んだ料理です。</p>	<p><b>リヨネースポテト</b>                      薄切りにしたじゃがいもと玉ねぎを炒め合わせた料理です。「リヨン地方の料理」が名前の由来です。</p>
26	27	28	29	30
<p><b>スタミナ丼</b>                      園ではひきわり納豆と鶏ミンチで作ります。納豆の嫌いな子もこれなら食べられます。よく炒めることで粘り気もなくなります。</p>	<p><b>ジューシー</b>                      季節の行事やおもてなし、お祝いの席で必ずといってよいほど登場する沖縄郷土料理の炊き込みご飯です。</p>	<p><b>夏野菜の                      キーマカレー</b>                      キーマカレーはひき肉を使ったインドのカレー料理です。合びきミンチとたっぷりの夏野菜で作ります。</p>		

※裏面に全国私立保育園連盟から保護者の皆様への保育に関するメッセージ(その7)を掲載しています。ぜひご一読ください。