



25日(土)は夕涼み会で  
すね。去年に引き続き、ナ  
ンにチャレンジしようと  
思います、お腹を空かせて  
来てください。

調理室より



## 板ずりで色鮮やかに

きゅうりやオクラなど、野  
菜の下ごしらえとして行われ  
る「板ずり」には、表面をな  
めらかにする、色を鮮やかに  
する、味をなじませる、アク  
抜きなどの効果があります。  
やり方は、素材を洗ってまな  
板にのせ、塩を振り、手のひ  
らでこすりつけるように転が  
すだけ。子どもでも覚えやす  
いので、ぜひお手伝いをして  
もらってはいかがでしょうか？

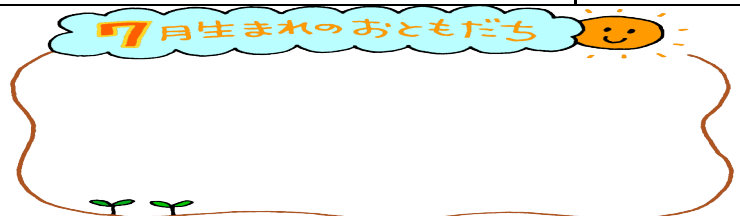
うっとうしい梅雨が早く明け  
てほしいですね(\*\_\*)

今月は夕涼み会が 25 日に開  
催予定です。保護者の方々  
にお願いすることが多くなると  
思いますが、ご協力よろしくお  
願いします。夕涼み会が世代  
間交流の場所になればいい  
なと思っています。

歯の健康教室も予定してい  
ますので、合わせてよろしくお  
願いします 井川仁美



おたんじょうび  
おめでとう  
おめでとう



日	曜	献立名	行事予定
1	水	ビビンバ、キャベツとベーコンのスープ、フルーツ	体育教室
2	木	オクラ入り麻婆豆腐、春雨サラダ	
3	金	魚の人参衣焼き、大豆のサラダ、はんぺんのすまし汁	
4	土		
6	月	鶏肉の中華風煮、三色野菜和え、ワンタンスープ	プール教室 六日市学園実習 (~9日)
7	火	天の川そうめん、いとこ煮、フルーツ	七夕会
8	水	焼き魚、カミカミ和え、みそ汁	
9	木	夏野菜のドライカレー、梅干和え、ゆで卵、フルーツ	
10	金	魚の和風ムニエル、ひじきのごまサラダ、かきたま汁	避難訓練
11	土		
13	月	塩焼きそば、ラタトゥイユ	プール教室
14	火	魚の揚げ煮、もやしサラダ、すまし汁	
15	水	タコライス、ワンタンのパリパリサラダ、フルーツ	
16	木	ツナじゃが、小松菜のおかか和え、かぼちゃのみそ汁	
17	金	タンドリーチキン、トマトサラダ、野菜スープ	
18	土		
20	月	<b>海の日</b>	
21	火	鯖の照り焼き、納豆和え、みそ汁	
22	水	夏野菜カレー、はりはりなます、フルーツ	
23	木	スペイン風オムレツ、ひじきサラダ、レタスと卵のスープ	移動図書
24	金	うなぎの蒲焼き、即席漬け、かまぼこのすまし汁、うずら豆煮	
25	土		夕涼み会
27	月	夏野菜ときのこのパスタ、ひじきと大豆の煮物	身体測定 短大生保育実習 (10日間)
28	火	鯖の竜田揚げ、オクラとキャベツのごま和え、みそ汁	六日市学園実習 (~31日)
29	水	クリームシチュー、なすとピーマンのなべしき、フルーツ	年長児交流保育
30	木	サーモンのサワーソース焼き、五目きんぴら、すまし汁	歯の健康教室
31	金	鶏肉のトマト煮込み、かぼちゃのサラダ、春雨スープ	