



今月はお泊り保育がありますね。今年の晩ご飯はなんと・・・！？
お楽しみです♥
調理室より



すっぱいもので食欲増進

酢や梅干しなどの酸味は唾液の分泌を促し、胃の働きを活発にさせるので、食欲を増進させ、消化吸収を助ける効果があります。また、酸っぱさの元であるクエン酸は梅干しやレモンなどの柑橘類に豊富に含まれ、エネルギーの代謝と疲労回復の効果があります。料理の香りづけなど、夏の食卓で酸味を積極的に活用してみたいはいかがですか？

『夕涼み会』には、保護者の皆さんや地域の方々に参加していただき、盛大に開催することができました。ありがとうございました。

今月は年長組のお泊り保育が予定されています。子ども達の思い出に残るように職員も準備を進めています。

井川仁美

日	曜	献立名	行事予定
1	月	カレーソーススパゲティ、ポテトサラダ	
2	火	鮭の磯辺揚げ、もずく和え、五目みそ汁	
3	水	ハッシュドビーフ、ポパイのサラダ、フルーツ	移動図書
4	木	オクラ入り麻婆豆腐、納豆サラダ	
5	金	照り焼きチキン、盛り合わせサラダ、みそ汁	お泊り保育
6	土		お泊り保育
8	月	ぶっかけそうめん、昆布煮、そうめんうりの酢の物	体育教室 サマーボランティア (12日まで)
9	火	魚の和風あんかけ、野菜のゆかり和え、ふわふわみそ汁	
10	水	夏野菜カレー、カミカミサラダ、フルーツ	避難訓練
11	木	山の日	
12	金	アジの変わり西京焼き、ツナ和え、豆腐汁	
13	土		希望保育
15	月	希望保育の方はお弁当・お茶を持参ください。	希望保育
16	火	魚の塩焼き、三色野菜和え、かまぼこのすまし汁	
17	水	カレーシチュー、ワンタンのパリパリサラダ、フルーツ	フール教室
18	木	ポークビーンズ、ジャコサラダ	
19	金	揚げ魚のみぞれ煮、おかか和え、みそ汁	職場体験(柿中)
20	土		
22	月	冷やしうどん、切干し大根のかき揚げ、酢の物	六日市学園実習 (~25日)
23	火	魚のホイル包み焼き、ひじきの炒め煮、みそ汁	
24	水	夏野菜のドライカレー、フルーツヨーグルト	フール教室
25	木	鶏肉と高野豆腐の煮物、ねばねば和え、えのきのすまし汁	身体測定 移動図書 職場体験(柿中)
26	金	豆腐ハンバーグ、まめまめサラダ、わかめともやしのスープ	職場体験(柿中)
27	土		
29	月	イタリアン焼きそば、夏野菜のマリネ	
30	火	鶏梅風味焼き、じゃこ和え、みそけんちん汁	
31	水	クリームシチュー、切干しと厚揚げの煮物、フルーツ	



8がっまれのおともだち

