



令和4年度 7月
社会福祉法人 江和会
うさぎ山こども園

日増しに暑くなってきました。七月に入るこの時期は、夏のように暑かったり、梅雨らしい日が続いたり、体調を崩しやすいものです。楽しい夏を元気に乗り切る為にも、バランスのとれた食事を心がけ、旬の夏野菜をしっかり食べましょう。



そうめんは、古代中国の「索餅(さくべい)」というお菓子が日本に伝わり、変化したものとして残っています。中国では、7月7日に亡くなった子どもが鬼となり疫病を流行させたものの、その子どもが好きな索餅を供えたことで疫病が治まったという言い伝えから、1年間の無病息災を祈願してセタに食べられるようになったようです。索餅は硬くて子供などは特に食べにくかったため、時代の流れとともに食べやすく舌触りの良いそうめんを食べるようになったと言われています。

●索餅(さくべい)
小麦粉と米の粉を練り、
縄のように細長くねじっ
て油で揚げます。



今月の島根の食材はズッキーニ



大きなキュウリのような細長い形が特徴のズッキーニ。見た目はキュウリに似ていますが、実はカボチャの仲間です。カボチャのように熟すまでおかず、早めに収穫するので、初夏から夏が旬となります。また、へぼ南瓜の仲間なので収穫後の追熟はせず新鮮なうちに食べた方がよい野菜となります。原産地はアメリカ南部やメキシコ北部とされていますが、実は江津市でも栽培されているんです!!
ズッキーニ作りの達人 **佐々木さん!!**
うさぎ山こども園の畑も佐々木さんから色々な野菜作りのアドバイスを頂いています。



7月の献立表

月	火	水	木	金	土	
<p>こども園の畑で栽培した大葉を使用します。</p> <p>14日・28日 鶏肉の梅しそ焼き</p> <p>21日 豚こま天</p> <p>※その他のメニューにもきゅうやトマトなど、当園産の色々な夏野菜使用予定です!!</p>					1/南瓜の素焼き 2/ ご飯 魚のしょうゆマヨ焼き オクラの胡麻和え なめこの味噌汁 選べるおにぎり お茶	豚丼
4/オレンジ ご飯 チャプチェ もやしのナムル 油揚げの味噌汁 夕焼けおにぎり お茶	5/おにぎり ご飯 ラタトゥイユ キャベツのじゃこ和え 麩の味噌汁 シュガートースト 牛乳	6/いりこ マーボー丼 中華きゅうり 果物 ヨーグルト	7/トースト ご飯 鶏肉の天の川ソース そうめんサラダ オクラのスープ セタゼリー おかかバターおにぎり お茶	8/バナナ ご飯 魚のラビコットソース マカロニサラダ なすの味噌汁 みかんゼリー お茶	9/	ミート スバゲティ
11/バナナ ご飯 切干し大根の煮物 きゅうりのゆかり和え 豆腐の味噌汁 じゃこトースト 牛乳	12/おにぎり カレーライス ごぼうサラダ ミニトマト 冷やしそうめん お茶	13/せんべい ご飯 豚肉となすの味噌炒め わかめサラダ えのきのすまし汁 プリン	14/トースト ご飯 鶏肉の梅しそ焼き 元気サラダ バイクドじゃが /じゃがいもの味噌汁 マカロニあべかわ お茶	15/フルーツヨーグルト 冷やしうどん かき揚げ 果物 炊き込みおにぎり お茶	16/	ハヤシライス
18/ 海の日 ご飯 チャプチェ もやしのナムル 油揚げの味噌汁 夕焼けおにぎり お茶	19/オレンジ ご飯 チャプチェ もやしのナムル 油揚げの味噌汁	20/いりこ マーボー丼 中華きゅうり 果物 シュガートースト 牛乳	21/バナナ ご飯 豚こま天 そうめんサラダ ピーマンのじゃこ和え /玉ねぎの味噌汁 みかんゼリー	22/せんべい ご飯 魚のラビコットソース マカロニサラダ なすの味噌汁 ヨーグルト	23/	焼きそば
25/せんべい ご飯 切干し大根の煮物 きゅうりのゆかり和え 豆腐の味噌汁 プリン	26/トースト カレーライス ごぼうサラダ 果物 麩のラスク お茶	27/オレンジ ご飯 豚肉となすの味噌炒め わかめサラダ えのきのすまし汁 冷やしそうめん お茶	28/フルーツヨーグルト ご飯 鶏肉の梅しそ焼き 元気サラダ じゃがいもの味噌汁 じゃこトースト 牛乳	29/おにぎり ご飯 魚のしょうゆマヨ焼き オクラの胡麻和え なめこの味噌汁 バナナ お茶	30/	夏祭り

マークのついている日は、**ミッケの日**です。給食をお弁当箱に詰めて食べます♪

ほし・つき・うちゅう組は大きめの空の弁当箱・箸・弁当包み(パンダナくらいの大きさ)を持ってきてください。

たいよう・そら組は14日ピーマンのじゃこ和え⇒玉ねぎの味噌汁 21日バイクドじゃが⇒じゃがいもの味噌汁になります。

うさぎ山こども園では、毎日精米してからお米を炊いています。お米は精米して時間が経てば経つほど酸化が進み、味もどんどん落ちてしまいます。精米したてのお米で炊いたご飯は香りもよく美味しいです。ご家庭で購入した精米されたお米でも高温多湿の場所を避けて保存すれば美味しさを長持ちさせることができます。