

令和4年 7月分 3歳以上児献立表

かすみ台第三保育園

Table with columns: 日/曜, 献立名, 材名, おやつ, 栄養価. Contains 20 rows of menu items and their nutritional information.

令和4年 7月分 3歳以上児献立表

かすみ台第三保育園

Table with columns: 日/曜, 献立名, 材名, おやつ, 栄養価. Contains 20 rows of menu items and their nutritional information.

(★印はアレルギー除去対象食品です)
今月の地産産物：たまご・じゃがいも・きゅうり・なす・とまと・ブルーベリー
*7月8日は七夕まつりごっこの特別メニューになります♪

旬の食材 オクラ
切り口が五角形で、食べるとネバネバしているのが特徴です。大きくなりすぎると筋が張って固くなり苦味が出るので、若くやわらかいうちに収穫します。新鮮なものは緑が鮮やかでうぶ毛が生えているので、調理前に塩をまぶしてまな板の上で転がす「板ずり」をするとよいでしょう。

子どもと学ぶ食のコトバ
◆ウナギ登り
人気や気温、何かの回数などが急に上がることを意味します。語源になったのは、ウナギをつかもうとすると手からすべって上に登るからという説と、ウナギが水の少ないところでまっすぐ上に登るからという説があります。