

# わんぱくだより 7月号

## 夏野菜のパワーを味方にしよう！

子どもの野菜嫌いに悩むこともありますが、実はそれも「新しい味を警戒する」という大切な成長の証です。無理強いせず、下ごしらえやお手伝いを通して、野菜と仲良くなれる「ヒント」をお届けします。

### ★体の内側から守る！ビタミンと色の力

野菜の鮮やかな色は、過酷な太陽の光から身を守るために蓄えられた成分です。

#### ・ビタミンA・C・Eが勢ぞろい

ピーマン、カボチャ、トマトなどの夏野菜は、免疫力を高め、夏の疲れを回復させるビタミンが豊富です。

#### ・赤いパワー「リコピン」

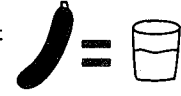
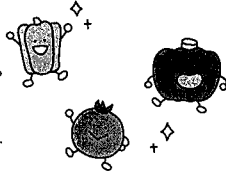
トマトのリコピンは強い抗酸化作用を持ち、体の細胞を酸化ストレスから守る働きが期待されています。

#### ・緑のパワー「クロロフィル&ビタミンC」

ピーマンや小松菜の鮮やかな緑色はクロロフィルによるものです。これらの野菜には豊富なビタミンCも含まれており、鉄分の吸収を助けるため、貧血予防に役立ちます。

#### ・水分補給も野菜から

キュウリやなすは約90%以上が水分で、カリウムも含まれているため、体にこもった熱を逃がす「食べる打ち水」のような役割をします。



### ★調理の工夫：野菜の個性を活かす下ごしらえ

苦手克服！子どもが野菜を嫌う三大原因「にがい」「かたい」「皮がのこる」を解消しましょう。

#### ・切り方ひとつでおいしさアップ！

ピーマン(縦切り)

たまねぎ(横切り)

にんじん(半月切り・いちょう切り)



繊維に沿って切ると苦味が出にくい

繊維を断つと柔らかくなる

繊維が短くなるため、加熱したときに火が通りやすく、お口の中でホロリと崩れる柔らかさになる。

#### ・なすは「油」でコーティング

スポンジのようななすは、先に油を絡めることで、なすの食感がジューシーになり、べちゃっとせず食べやすくなります。

#### ・トマトは皮むきして食べやすく

皮が苦手な子には、お尻に十字の切り込みを入れて熱湯にくぐらせる「湯むき」を。なめらかな食感で「べー」と出すのを防げます。

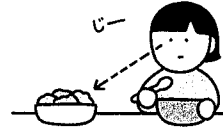
#### ・いんげんは「新鮮うち」に調理

いんげんは、表面が固くなりやすいので、購入したら即食べるのがおすすめ。さらに2cmぐらいの長さに切ってやわらかくゆでると、食べやすくなります。

### ★食べれた！を育む、心理学のヒント

#### 「単純接触」の魔法

今日食べなくても、食卓に並んでいるのを見る、家族が食べているのを見るだけで「安心できる食べ物」として脳にインプットされていきます。



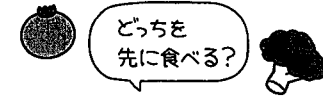
#### お皿を空にする達成感

苦手なものは「ごく少量(小指の先くらい)」から盛り付け、「食べられた！」という自信を積み重ねましょう。



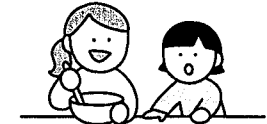
#### 「どっちにする？」の自己決定

「野菜食べなさい」ではなく、「赤いトマトと緑のブロッコリー、どっちを先に食べる？」と自分で選ばせてみましょう。自分で決めたという意識が、責任感と食べる意欲を引き出します。



#### 「味見」の特権

「ちょっとだけ味見してみる？」と誘うと、食卓で食べるよりも心理的ハードルが下がり、パクッと食べてくれることがあります。



### ★今日からできる！年齢別お手伝いリスト

キッチンでの体験は、野菜への警戒心を「興味」に変える最高の食育です。

年齢	お手伝いの例	期待できる効果
1～2歳児	・レタスを小さくちぎる ・しめじをバラバラにほぐす ・野菜をざるに入れて洗う	野菜の感触や冷たさを知り、親近感がわく
3～4歳児	・玉ねぎの皮をむく ・ピーマンの種を指で取る ・トウモロコシの皮むき	複雑な形を知り、「中はどうなっているの？」と好奇心が育つ
5～6歳児	・ドレッシングを混ぜる ・ピーラーで人参の皮むき ・柔らかい野菜を包丁で切る	料理が完成していく達成感を味わい、苦手な野菜も「食べてみよう」と思える

### ☆野菜の「育ち方」クイズ

#### お皿に並ぶ前の姿、知ってるかな？

野菜の育ち方を知ると、食べるときに親しみがわきます。スーパーで並んでいる姿とは違う「生命力」をお話ししてみてくださいね。



なす・ピーマン・トマトの花は、実と同じ色？

なす：紫色のきれいな花が咲きます。  
ピーマン・トマト：白や黄色の小さな花が咲きます。



土の中で育つ？地上で育つ？

オクラやピーマン：空に向かって育ちます。  
にんじんやじゃがいも：土の中でひっそり育ちます。

令和8年7月 離乳食献立表

miraiこども園

日付	献立名	後期PM おやつ	材料名	献立名	材料名
01水	そうめん,中華風炒り豆腐,フルーツ	焼きとうもろこし粥	そうめん,ねぎ,しょうゆ,砂糖,だし汁,木綿豆腐,鶏ひき肉,にんじん,たまねぎ,しょうゆ,片栗粉,バナナ,米,コーン,	そうめん,中華風炒り豆腐,フルーツ	そうめん,ねぎ,しょうゆ,砂糖,だし汁,木綿豆腐,鶏ひき肉,にんじん,たまねぎ,しょうゆ,片栗粉,バナナ,
02木	軟飯,みそ汁,魚とにんじんの煮物	チーズサブシ	米,木綿豆腐,いんげん,米みそ,だし汁,カレイ,にんじん,しょうゆ,砂糖,バター,小麦粉,粉チーズ,砂糖,牛乳,	全粥~7倍粥,みそ汁,魚とにんじんの煮物	米,木綿豆腐,いんげん,だし汁,米みそ,カレイ,にんじん,しょうゆ,砂糖,
03金	軟飯,すまし汁,しらすソテー	あかちゃんせんべい	米,焼麩,だいこん,だし汁,しょうゆ,しらす干し,たまねぎ,にんじん,だし汁,しょうゆ,サラダ油,せんべい,	全粥~7倍粥,すまし汁,しらすソテー	米,焼麩,だいこん,だし汁,しょうゆ,しらす干し,たまねぎ,にんじん,だし汁,サラダ油,しょうゆ,
04土	豆腐粥,フルーツ	あかちゃんせんべい	米,木綿豆腐,ねぎ,米みそ,しょうゆ,砂糖,片栗粉,バナナ,せんべい,	豆腐粥,フルーツ	米,木綿豆腐,ねぎ,米みそ,しょうゆ,砂糖,片栗粉,バナナ,
06月	軟飯,筋肉むきむきコーンスープ,すりおろしにんじん和え	あかちゃんせんべい	米,豆腐,ブロッコリー,クリームコーン,食塩,片栗粉,きゅうり,にんじん,たまねぎ,砂糖,しょうゆ,せんべい,	全粥~7倍粥,筋肉むきむきコーンスープ,すりおろしにんじん和え	米,豆腐,ブロッコリー,クリームコーン,食塩,片栗粉,きゅうり,にんじん,たまねぎ,砂糖,しょうゆ,
07火	トマトライス,サラダ,フルーツ	あかちゃんせんべい	米,鶏ひき肉,たまねぎ,にんじん,サラダ油,ケチャップ,砂糖,片栗粉,かぼちゃ,きゅうり,コーン,食塩,バナナ,せんべい,	トマトあんかけ粥,サラダ,フルーツ	米,鶏ひき肉,たまねぎ,にんじん,サラダ油,ケチャップ,砂糖,片栗粉,かぼちゃ,きゅうり,コーン,食塩,バナナ,
08水	チャーハン,じゃが煮,フルーツ	豆乳蒸しパン	米,ツナ水煮,キャベツ,にんじん,ねぎ,サラダ油,しょうゆ,じゃがいも,だし汁,しょうゆ,砂糖,バナナ,ホットケーキミックス,豆乳,サラダ油,	ツナ野菜おじや,じゃが煮,フルーツ	米,ツナ水煮,キャベツ,にんじん,ねぎ,しょうゆ,じゃがいも,だし汁,しょうゆ,砂糖,バナナ,
09木	ツナあんかけ粥,トマトみそ汁,きゅうりのあえもの	ごま蒸しパン	米,ツナ水煮,たまねぎ,ちんげん菜,しょうゆ,砂糖,だし汁,片栗粉,トマト,だし汁,みそ,きゅうり,わかめ,しょうゆ,砂糖,ホットケーキミックス,すり白ごま,サラダ油,	ツナあんかけ粥,トマトみそ汁,きゅうりのあえもの	米,ツナ水煮,たまねぎ,ちんげん菜,しょうゆ,砂糖,だし汁,片栗粉,トマト,だし汁,みそ,きゅうり,わかめ,しょうゆ,砂糖,
10金	軟飯,みそ汁,なすツナソテー	豆乳きなこプリン	米,じゃがいも,わかめ,だし汁,米みそ,ツナ水煮,たまねぎ,なす,しょうゆ,砂糖,サラダ油,片栗粉,豆乳,片栗粉,きな粉,砂糖,	全粥~7倍粥,みそ汁,なすツナソテー	米,じゃがいも,わかめ,だし汁,米みそ,ツナ水煮,たまねぎ,なす,しょうゆ,砂糖,サラダ油,片栗粉,
11土	ツナそぼろ丼,フルーツ	あかちゃんせんべい	米,ツナ水煮,キャベツ,たまねぎ,にんじん,コーン,サラダ油,しょうゆ,片栗粉,オレンジ,せんべい,	ツナそぼろ粥,フルーツ	米,ツナ水煮,キャベツ,たまねぎ,にんじん,コーン,サラダ油,しょうゆ,オレンジ,
13月	ツナみそ丼,ビーフンスープ	あかちゃんせんべい	米,ツナ水煮,キャベツ,にんじん,ねぎ,みそ,砂糖,ちんげん菜,たまねぎ,ビーフン,しょうゆ,せんべい,	ツナみそ粥,スープ	米,ツナ水煮,キャベツ,にんじん,ねぎ,みそ,砂糖,ちんげん菜,たまねぎ,しょうゆ,
14火	軟飯,すまし汁,鉄火煮	マカロニきなこ	米,たまねぎ,焼麩,だし汁,しょうゆ,鶏ひき肉,だいこん,にんじん,サラダ油,だし汁,米みそ,砂糖,いんげん,マカロニ,きな粉,砂糖,食塩,	全粥~7倍粥,すまし汁,鉄火煮	米,たまねぎ,焼麩,だし汁,しょうゆ,鶏ひき肉,だいこん,にんじん,サラダ油,だし汁,米みそ,砂糖,いんげん,
15水	パン,コーンスープ,蒸しナゲット	ツナ粥	カンパニー,クリームコーン,食塩,片栗粉,鶏ひき肉,食塩,たまねぎ,パン粉,片栗粉,サラダ油,米,ツナ水煮,ねぎ,しょうゆ,	パン粥,コーンスープ,蒸しナゲット	カンパニー,砂糖,クリームコーン,食塩,片栗粉,鶏ひき肉,食塩,たまねぎ,パン粉,片栗粉,サラダ油,

令和8年7月 離乳食献立表

miraiこども園

日付	献立名	後期PM おやつ	材料名	献立名	材料名
16木	軟飯,スープ,鶏団子煮	あかちゃんせんべい	米,わかめ,ねぎ,しょうゆ,鶏ひき肉,食塩,片栗粉,砂糖,しょうゆ,片栗粉,せんべい,	全粥~7倍粥,スープ,鶏団子煮	米,わかめ,ねぎ,しょうゆ,鶏ひき肉,食塩,片栗粉,砂糖,しょうゆ,片栗粉,
17金	軟飯,みそ汁,つくねしっとり焼き	かぼちゃおにまんじゅう	米,なす,わかめ,米みそ,だし汁,鶏ひき肉,たまねぎ,はくさい,食塩,片栗粉,かぼちゃ,小麦粉,砂糖,食塩,	全粥~7倍粥,みそ汁,つくねしっとり焼き	米,なす,わかめ,米みそ,だし汁,鶏ひき肉,たまねぎ,はくさい,食塩,片栗粉,
18土	あんかけそうめん,フルーツ	あかちゃんせんべい	そうめん,ツナ水煮,にんじん,たまねぎ,キャベツ,しょうゆ,片栗粉,バナナ,せんべい,	あんかけそうめん,フルーツ	そうめん,ツナ水煮,にんじん,たまねぎ,キャベツ,しょうゆ,片栗粉,バナナ,
21火	軟飯,すまし汁,ツナ野菜ソテー	あかちゃんせんべい	米,キャベツ,ねぎ,だし汁,しょうゆ,ツナ水煮,ほうれんそう,にんじん,サラダ油,ケチャップ,砂糖,せんべい,	全粥~7倍粥,すまし汁,ツナ野菜ソテー	米,キャベツ,ねぎ,だし汁,しょうゆ,ツナ水煮,ほうれんそう,にんじん,サラダ油,ケチャップ,砂糖,
22水	軟飯,みそ汁,鮭の塩焼き	フルーツ	米,さといも,たまねぎ,だし汁,米みそ,鮭,食塩,オレンジ,	全粥~7倍粥,みそ汁,白身魚の塩焼き	米,さといも,たまねぎ,だし汁,米みそ,カレイ,食塩,
23木	鶏そぼろそうめん,にんじんのやわらか煮,フルーツ	あかちゃんせんべい	そうめん,鶏ひき肉,ねぎ,だし汁,しょうゆ,にんじん,だし汁,しょうゆ,砂糖,オレンジ,せんべい,	鶏そぼろそうめん,にんじんのやわらか煮,フルーツ	そうめん,鶏ひき肉,ねぎ,だし汁,しょうゆ,にんじん,だし汁,しょうゆ,砂糖,オレンジ,
24金	軟飯,みそ汁,白身魚とにんじんの煮物	スイートポテト	米,キャベツ,こまつな,わかめ,だし汁,米みそ,カレイ,にんじん,しょうゆ,砂糖,さつまいも,砂糖,バター,黒ごま,	全粥~7倍粥,みそ汁,白身魚とにんじんの煮物	米,キャベツ,こまつな,わかめ,だし汁,米みそ,カレイ,にんじん,しょうゆ,砂糖,
25土	豚丼,フルーツ	あかちゃんせんべい	米,豚肉,たまねぎ,にんじん,ねぎ,サラダ油,しょうゆ,片栗粉,オレンジ,せんべい,	ツナ粥,フルーツ	米,ツナ水煮,たまねぎ,にんじん,ねぎ,サラダ油,しょうゆ,片栗粉,オレンジ,
27月	軟飯,みそ汁,おろしハンバーグ	フルーツ	米,じゃがいも,ねぎ,だし汁,米みそ,鶏ひき肉,食塩,たまねぎ,片栗粉,だいこん,しょうゆ,だし汁,片栗粉,バナナ,	全粥~7倍粥,みそ汁,おろしハンバーグ	米,じゃがいも,ねぎ,だし汁,米みそ,鶏ひき肉,食塩,たまねぎ,片栗粉,だいこん,しょうゆ,だし汁,片栗粉,
28火	おじや,そうめん汁,コーンそぼろ煮	豆乳蒸しパン	米,にんじん,こまつな,しょうゆ,だし汁,そうめん,ねぎ,だし汁,しょうゆ,鶏ひき肉,コーン,しょうゆ,砂糖,片栗粉,ホットケーキミックス,豆乳,サラダ油,	おじや,そうめん汁,コーンそぼろ煮	米,にんじん,こまつな,しょうゆ,だし汁,そうめん,ねぎ,だし汁,しょうゆ,鶏ひき肉,コーン,しょうゆ,砂糖,片栗粉,
29水	パン,野菜スープ,鶏そぼろケチャップ煮	味噌じゃがおやき	カンパニー,にんじん,たまねぎ,食塩,鶏ひき肉,キャベツ,サラダ油,ケチャップ,砂糖,片栗粉,じゃがいも,片栗粉,食塩,油,すり白ごま,みそ,砂糖,みりん,	パン粥,野菜スープ,鶏そぼろケチャップ煮	カンパニー,砂糖,にんじん,たまねぎ,食塩,鶏ひき肉,キャベツ,サラダ油,ケチャップ,砂糖,片栗粉,
30木	軟飯,みそ汁,白身魚野菜あんかけ	かぼちゃのスイーツボール	米,たまねぎ,木綿豆腐,だし汁,みそ,カレイ,ちんげん菜,にんじん,しょうゆ,砂糖,だし汁,かぼちゃ,バナナ,ホットケーキミックス,	全粥~7倍粥,みそ汁,白身魚野菜あんかけ	米,たまねぎ,木綿豆腐,だし汁,みそ,カレイ,ちんげん菜,にんじん,しょうゆ,砂糖,だし汁,
31金	チキンライス,さつま芋のサラダ	手作りパンケーキ	米,鶏ひき肉,たまねぎ,にんじん,コーン,ケチャップ,さつまいも,きゅうり,食塩,ホットケーキミックス,牛乳,砂糖,サラダ油,	チキンリゾット,さつま芋のサラダ	米,鶏ひき肉,たまねぎ,にんじん,コーン,ケチャップ,さつまいも,きゅうり,食塩,

☆ 給食で提供する食材は、ご家庭で事前にお試しいたごますよう、ご協力をお願いいたします。  
☆ 天候や仕入れ状況により、やむを得ず食材を変更する場合があります。

令和8年7月 幼児食献立表

miraiこども園

Table with columns: 日 (Day), 時間帯 (Time), 献立 (Menu), 黄 (Yellow), 赤 (Red), 緑 (Green), 其他 (Other). Rows include dates from 01 to 16, listing various meals and ingredients.

令和8年7月 幼児食献立表

miraiこども園

Table with columns: 日 (Day), 時間帯 (Time), 献立 (Menu), 黄 (Yellow), 赤 (Red), 緑 (Green), 其他 (Other). Rows include dates from 17 to 31, listing various meals and ingredients.

★ 午前おやつは、乳児クラスのみ提供になります。
★ 天候や仕入れ状況により、やむを得ず食材を変更する場合があります。

いよいよ夏本番となります。お給食では夏野菜をふんだんに使用し、夏向けの調味料や調理法で、食欲増進、疲労回復を促すなど栄養はもとより、こども達にとって食べやすい内容とはどんなものなのか、おいしくニコニコお給食を食べることができるという思いを乗せた内容となっております。
季節の野菜『モロヘイヤ』は、ほんの少しお料理に取り入れるだけでビタミン類やカルシウムが飛躍的にUPするスペシャル野菜！親しみを感じられるよう、献立名に『玉様』という別名をつけました。管理栄養士 高橋 幸子