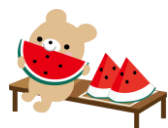




7月 給食だより



食育だより



月	火	水	木	金	☆昼おやつ☆
☆ 7月 旬の野菜 ☆ えだまめ・きゅうり・とうがん トマト・なす・すいか 		1 ポークチャップ フロッキーサラダ コンソメスープ (325kcal) 米・豚肉 ジャガイモ・玉葱 人参・しめじ カットトマト・ブロッコリー 卵・キャベツ ほうれん草・コーン	2 鶏つくね焼き 野菜とツナの和え物 味噌汁 オレンジ (337kcal) 米・鶏肉 豆腐・蓮根・玉葱 ブロッコリー・キャベツ 人参・ツナ・えのき 麩・ねぎ・ルッコラ	3 おにぎり(わかめ) 焼きうどん 野菜のすまし汁 りんご寒天 (351kcal) 米・わかめご飯の素 うどん・豚肉・玉葱 キャベツ・もやし・人参 ビーツ・天かす・花かつお 青のり・大根・小松菜 豆腐・寒天・リンゴジュース	1日 ふりかけおにぎり (104kcal) 2日 いちごジャムサンド (114kcal) 3日 市販菓子 (102kcal)
6 三色丼 白菜の酢の物 味噌汁 青りんごゼリー (362kcal) 米・鶏肉 卵・イグツ 白菜・胡瓜・わかめ ちくわ・人参 豆腐・玉葱 ねぎ・ゼリーの素	7 セタランチ おにぎり(ふりかけ) セタそうめん 星のミートコロック すいか (390kcal) 米・ふりかけ 素麺・卵・おくら 卵・人参・胡瓜 コウカ・ブロッコリー キャベツ・コーン・すいか	8 カレイの煮付け 豆腐チャンプル 味噌汁 (302kcal) 米・骨なしカレイ イグツ・人参 豚肉・豆腐・卵 玉葱・キャベツ・小松菜 かぼちゃ・ねぎ	9 肉団子の甘酢あん 胡瓜とささみの和え物 中華スープ (325kcal) 米・鶏団子 玉葱・人参・椎茸 筍・グリーンピース もやし・胡瓜・鶏ささみ 白菜・春雨 コーン・わかめ	10 肉じゃが 青菜とソーセージの炒め物 味噌汁 オレンジ寒天 (371kcal) 米・豚肉 ジャガイモ・玉葱 人参・こんにゃく グリーンピース・チゲ野菜 魚肉ソーセージ・卵・なめこ ねぎ・寒天・ルッコラジュース	6日 フライドポテト (139kcal) 7日 セタゼリー (115kcal) 8日 五平餅 (119kcal) 9日 ココアホットケーキ (148kcal) 10日 市販菓子 (90kcal)
13 鶏照り丼 キャベツの甘酢和え 味噌汁 カルピス寒天 (375kcal) 米・鶏肉 卵・絹さや キャベツ・かまぼこ 人参・わかめ さつま芋・玉葱 小松菜・寒天・加ヒス	14 たら味噌マヨ焼き 五目煮豆 かき玉汁 (287kcal) 米・骨なしたら ほうれん草・人参・ごま 大豆・蓮根・ごぼう 鶏肉・椎茸・人参 こんにゃく・グリーンピース 卵・玉葱・ねぎ	15 洋風ハンバーグ スパゲティサラダ コンソメスープ オレンジ (369kcal) 米・豚肉 豆腐・玉葱・人参 ジャガイモ・パプリカ 胡瓜・コーン 卵・ほうれん草 ルッコラ	16 豚肉と厚揚げのカレー煮 シューマイ 味噌汁 (352kcal) 米・豚肉 厚揚げ・玉葱 人参・キャベツ・ビーツ シューマイ・ブロッコリー 白菜	17 おにぎり(ごま塩) 冷やしうどん 鶏の天ぷら ふどうゼリー (374kcal) 米・ごま塩 うどん・かまぼこ 卵・胡瓜・椎茸 わかめ・鶏ささみ ほうれん草・人参 花かつお・ゼリーの素	13日 お謎ラスク (90kcal) 14日 わかめおにぎり (104kcal) 15日 ロールケーキ (113kcal) 16日 フレンチトースト (140kcal) 17日 市販菓子 (93kcal)
20 ハヤシライス 野菜サラダ ヨーグルト和え (423kcal) 米・豚肉 ジャガイモ・玉葱 人参・グリーンピース キャベツ・コーン・ツナ 胡瓜・ヨーグルト 黄桃・りんご・みかん	21 マーボーなす もやしと青菜の中華和え 華風スープ パナナ (316kcal) 米・豚肉 豆腐・なす・人参 ねぎ・チゲ野菜 もやし・ちくわ・ごま 卵・玉葱・わかめ パナナ	22 おにぎり(ゆかり) 冷やし素麺 ちくわの磯辺揚げ ももゼリー (346kcal) 米・ゆかり 素麺・玉葱・胡瓜 卵・椎茸・ちくわ 青のり・小松菜・人参 花かつお・ゼリーの素	 いってきまーす! 朝ごはんを食べよう! 		20日 りんごジュース・ スナックパン(98kcal) 21日 お茶・いちごパン (58kcal) 22日 市販菓子 (101kcal)
27 チャーハン ミートボール 中華スープ オレンジ (361kcal) 米・ウイナー 玉葱・人参・ビーツ 卵・ミートボール ブロッコリー・キャベツ コーン・カラ ルッコラ	28 さわらの照り焼き 高野豆腐の含め煮 味噌汁 (312kcal) 米・骨なしさわら 白菜・人参・ごま 高野豆腐・椎茸 玉葱・グリーンピース 小松菜	29 豚肉と厚揚げの味噌煮 野菜入り卵焼き ふし汁 りんご (367kcal) 米・豚肉 厚揚げ・キャベツ イグツ・人参・しめじ 卵・玉葱・ほうれん草 うどん・わかめ かまぼこ・りんご	30 鶏の二色揚げ 大豆とひじきの煮物 味噌汁 (303kcal) 米・鶏肉 青のり・ごま ブロッコリー・ひじき こんにゃく・大豆 人参・揚げ・イグツ 豆腐・わかめ	31 ロールパン なすとトマトのスパゲティ 野菜サラダ スープ・いちごゼリー (370kcal) ロールパン・スパゲティ 豚肉・玉葱・人参 なす・グリーンピース カットトマト・キャベツ 胡瓜・コーン チゲ野菜・ゼリーの素	27日 南瓜と黒ごまの カップケーキ(128kcal) 28日 ハムサンド (142kcal) 29日 マスカットゼリー (110kcal) 30日 きなこおにぎり (126kcal) 31日 市販菓子 (90kcal)

☆今月の地産地消は、9日に「きゅうり」、21日に「なす」を使用予定です。

いよいよ本格的な夏がはじまります。

夏バテを防いで楽しく元気に過ごすためには、規則正しい生活と、栄養バランスのとれた食事を心がけることが大切です。また、熱中症になりやすい季節ですので、こまめに水分補給をするようにしましょう。

七夏の由来

7月7日の夜に、笹の葉に願いごとを書いた短冊を吊るして星に祈る「七夕」。牽牛(ひこぼし)と織女(おりひめ)の伝説が有名ですが、もともとは古くからの日本の神事である「棚機(たなばた)」と、中国から伝来した「吃巧(きっこうでん)」という行事が結びついたものといわれています。

冷たい飲み物のとり過ぎに注意

夏には冷たい飲み物をつい飲んでしまいがち。熱中症予防には大切なことですが、冷たい飲み物のとり過ぎには注意が必要です。清涼飲料には、砂糖が多く含まれているため、疲労感が増し、食欲も低下します。子どもには少し冷やした麦茶やほうじ茶、水分の多い果物・スイカなどを与え、冷やし過ぎには注意しましょう。

朝ごはんを食べよう!

朝食は一日の生活のスタートです。朝起きたときの身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないとぼーっとしてケガにつながったり、いらいらしたり、元気にあそぶことができません。また、1回の量が多すぎると食べられない子どもにとって、朝食は大切な栄養源。お友達とたくさん活動できるように朝ごはんをしっかりと食べましょう!

夏野菜を食べよう

夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理法でおいしく食べられますから、なるべく毎日食べましょう。

- トマト…赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やガン予防に有効
 - キュウリ…身体にこもった熱を取り除く作用や、アルコールの代謝を促す
 - ナス…ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調節機能に優れる
 - オクラ…独特のぬめりは整腸作用やコレステロール低下作用があり、体力増強に有効
-

