



# 7月 給食だよ!



## 食育だよ!

月	火	水	木	金	☆昼おやつ☆	
☆七夕の由来☆ 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(たな)機(ばた)」と、中国から伝来した「乞(きつ)巧(こう)奠(でん)」という行事が結びついたものといわ	☆7月☆ 旬の野菜 えだまめ きゅうり とうがん トマト なす	鶏肉のねぎソース和え 南瓜の煮物 すまし汁 (313kcal) 米・鶏肉 ねぎ・小松菜 人参・南瓜・玉ねぎ さつま揚げ グリーンピース 大根・わかめ	おにぎり(ごま塩) 味噌ラーメン 肉シューマイ オレンジ寒天 (340kcal) 米・ごま塩・中華麺 豚肉・キャベツ・人参 もやし・コーン・ねぎ シューマイ・プロックリー 寒天・オレンジジュース	1日 ももゼリー (110kcal) 2日 市販菓子 (90kcal)	☆昼おやつ☆ 	
三色丼 白菜の甘酢和え 味噌汁 みかん缶 (323kcal) 米・鶏肉 卵・インゲン 白菜・胡瓜 かまぼこ・豆腐 玉ねぎ・ほうれん草 みかん缶	魚のコーンマヨネーズ焼き 小松菜としめじの炒め物 コンソメスープ りんご (331kcal) 米・骨なし鮭 コーン・じゃが芋 小松菜・ベーコン しめじ・玉ねぎ・人参 キャベツ・パセリ りんご	おにぎり(ふりかけ) セタそうめん 星のミートコロッケ ☆星型ゼリー (321kcal) 米・ふりかけ 素麺・ハム・椎茸 オクラ・胡瓜 卵・コロッケ プロックリー・人参 ゼリー	れんこん入りつくね キャベツのごま和え 味噌汁 (310kcal) 米・鶏肉 豆腐・蓮根・玉ねぎ 小松菜・人参 キャベツ・ちくわ 絹さや・ごま 南瓜・ねぎ	肉味噌豆腐 ほうれん草のしらす和え すまし汁 すいか (331kcal) 米・豚肉・豆腐 玉ねぎ・人参・えのき 椎茸・グリーンピース ほうれん草・しらす 白菜・麩・わかめ すいか	5日 カップケーキ (111kcal) 6日 わかめおにぎり (139kcal) 7日 いちごジャムサンド (114kcal) 8日 マスカットゼリー (110kcal) 9日 市販菓子 (105kcal)	
ビビンバ丼 切干大根と胡瓜の和え物 中華スープ りんご (369kcal) 米・豚肉 卵・人参・ほうれん草 ごま・切干大根 ツナ・胡瓜・春雨 玉ねぎ・コーン ねぎ・りんご	魚の西京焼き 高野豆腐の煮物 すまし汁 パナナ (293kcal) 米・骨なしさわら 小松菜・人参 高野豆腐・玉ねぎ 椎茸・グリーンピース 白菜・かまぼこ わかめ・パナナ	チキンカツ スパゲティサラダ コンソメスープ オレンジ (361kcal) 米・鶏肉 プロックリー・人参 スパゲティ・ハム 胡瓜・コーン 玉ねぎ・ほうれん草 オレンジ	八宝菜 カニカマ入り卵焼き 中華スープ (360kcal) 米・豚肉 白菜・たけのこ・玉ねぎ 人参・椎茸・かまぼこ チンゲン菜・卵・豆腐 カニカマ・ねぎ わかめ・コーン	おにぎり(わかめ) 冷やしうどん ちくわの磯辺揚げ りんご寒天 (362kcal) 米・わかめご飯の素 うどん・かまぼこ 卵・オクラ・胡瓜 椎茸・ちくわ・青のり 白菜・人参 寒天・りんごジュース	12日 南瓜と黒ごまのケーキ (114kcal) 13日 ぶどうゼリー (110kcal) 14日 りんごジュース・ロールケーキ(97kcal) 15日 きな粉おにぎり (161kcal) 16日 市販菓子 (102kcal)	
夏野菜カレー ドレッシング和え フルーツポンチ (375kcal) 米・豚肉・じゃが芋 玉ねぎ・人参・南瓜 なす・グリーンピース キャベツ・プロックリー コーン・ツナ 白桃・パイナップル・みかん缶	魚の煮付け 豆腐チャンプル 味噌汁 オレンジ (303kcal) 米・骨なしカレー インゲン・人参 豆腐・ハム・キャベツ 玉ねぎ・小松菜・卵 白菜・麩・わかめ オレンジ	鶏肉のケチャップ煮 プロックリーサラダ コンソメスープ (306kcal) 米・鶏肉・じゃが芋 玉ねぎ・人参・しめじ グリーンピース プロックリー・キャベツ ハム・コーン ほうれん草		19日 ココアケーキ (109kcal) 20日 フライドポテト (136kcal) 21日 市販菓子 (93kcal)		
親子丼 白菜のごま和え 味噌汁 オレンジ (316kcal) 米・鶏肉 玉ねぎ・人参 かまぼこ・卵・ねぎ 白菜・胡瓜・ちくわ ごま・さつま芋 わかめ・オレンジ	魚のフライ ごぼうサラダ コンソメスープ パナナ (349kcal) 米・骨なしホキ キャベツ・人参 ごぼう・インゲン・ごま 玉ねぎ・ほうれん草 コーン・パナナ	肉団子の中華風うま煮 春雨の酢の物 中華スープ (322kcal) 米・肉団子 白菜・玉ねぎ・人参 椎茸・絹さや・春雨 卵・木耳・カニカマ 胡瓜・チンゲン菜		26日 お麩ラスク (100kcal) 27日 スナックパン (100kcal) 28日 オレンジゼリー (110kcal) 29日 ふりかけおにぎり (139kcal) 30日 市販菓子 (106kcal)		
肉豆腐 青菜のおかか和え 味噌汁 (304kcal) 米・豚肉・豆腐 玉ねぎ・人参 椎茸・こんにゃく インゲン・小松菜 揚げ・花かつお 大根・白菜・ねぎ	ロールパン なす入りミートスパゲティ 野菜サラダ スープ・カルピス寒天 (415kcal) ロールパン・スパゲティ 豚肉・玉ねぎ・なす 人参・グリーンピース キャベツ・プロックリー ツナ・コーン・ほうれん草 寒天・カルピス	29日 肉豆腐 (304kcal) 30日 ロールパン (415kcal)				

\*今月の地産地消食材(石井町・徳島県産)は、12日に『きゅうり』、19日に『かぼちゃ』『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。



いってきまーす!

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回の量があまり多く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食べましょう!



かんたん! 朝ごはん

忙しい朝に料理をするのはなかなか難しいですが、脳を動かすエネルギー源であるブドウ糖がとれるごはん食がおすすめです。朝から面倒だな...という家庭でも大丈夫。具たくさんスープや味噌汁に、おにぎりだけでも十分です。味噌汁やスープに入れる食材は前日に切っておき、朝は火を入れて味を調えるだけにしておく簡単です。おにぎりはラップを使って握るとお皿も手も汚れず、洗いのものが少なくて済みます。

### いっしょに作ろう【みそ玉】

忙しい朝でも簡単♪ ~手作りインスタント味噌汁~

- ★★材料★★
- ・みそ(こしタイプ)
  - ・乾燥麩
  - ・お好みで、加熱済みの野菜(根菜・葉野菜・きのこ類・ねぎ など)
  - ・粉末出汁
  - ・乾燥わかめ
  - ・かつお節
- ★★作り方★★
1. 麩以外の材料をあわせて、へうで混ぜ合わせる。
  2. 1食分ずつ丸くまとめて、上に麩をのせる。
  3. サランラップで包んで、輪ゴムなどで止める。
  4. 冷凍庫で保存する。

食べるときに、みそ玉をお椀に入れて熱湯を注いでかき混ぜれば出来上がり。ラップではなく離乳食保存用の小分けトレーや、製氷皿で作ってもかまいません。野菜類は大きいとお湯に溶けないので小さめに切ったものを使用し、電子レンジ対応のお椀で再加熱すると良いでしょう。



### 給食室での食中毒対策

- ①清潔な服装・マスクをつけ、しっかり手洗いをしアルコール消毒します。
- ②野菜や果物は適切に洗浄、場合により消毒します。
- ③果物やそれ以上加熱しない食品、調理済みの食品には手袋を使用します。
- ④食品は、加熱後、温度計で中心部の温度を測ります(75℃で1分間以上)。
- ⑤調理器具や食器、ふきん、スポンジなどは熱湯、または次亜塩素酸ナトリウムで消毒します。
- ⑥包丁・まな板・器具等は用途別に分けて使用します。

