

7月 給食だより

令和6年度
小中島保育園



食事で夏バテを予防しよう!!

夏バテを予防におすすめのネバネバの食材(オクラ・やまいも・海藻類・納豆)は、食べやすさもあり、消化を助けたりお腹の調子を整える働きをしてくれます。その他にもきゅうりやトマト、なす、ゴーヤなど夏に採れる野菜は水分やカリウムを多く含んでおり、食べると水分を補いつつ、カリウムの利尿作用で熱を持った体を冷やしてくれます。また、熱い日差し(紫外線)から身を守るのに役立つビタミンC・ビタミンEなどの栄養素も豊富に含んでいるので夏野菜やネバネバ食材を食べて暑い夏を乗り切りましょう。

赤・黄・緑の栄養を バランスよくとろう!

人の体には様々な栄養素が必要です。必要な栄養素を体に取り入れるためには、様々な食品を組み合わせて食べる必要があり、栄養バランスを整えるためには、三色の食品群を意識し、まべんなく食べることで健康で丈夫な体を作れるようになります。

旬の食材紹介

- ・なす・トマト・おくら
- ・すいか・枝豆・ピーマン
- ・きゅうり・とうもろこし

土用の丑の日

土用の丑の日には『う』のつく食べものがよいとされています。なかでも有名なのがうなぎ! 夏バテを防止する効果があり、夏の暑さを吹き飛ばすスタミナたっぷりの食材です! 今年の丑の日は7月24日(水)です。是非、お家でも夏の行事食に触れてみてください! ☺

~お知らせ~

☀️18日は誕生会です。ごはんはいりません。

☀️19日はお弁当日です。お弁当の準備をおねがいします。

今月のレシピ

ねばねば和え

<材料> ※子ども1人分 分量

- ・ひきわり納豆 10g
- ・しめじ 10g
- ・ひじき 0.5g
- ・切干大根 2g
- ・人参 5g
- ・砂糖 少々
- ・小松菜 10g
- ・しょうゆ 2g
- ・オクラ 10g

<作り方>

- ①ひじき・切干大根は水で戻してから、数分茹でて水気を絞る。
- ②小松菜とおくらも茹でて後、食べやすい大きさに切って水気を絞っておく。人参は食べやすい大きさに切ってから茹でておく。
- ③しめじは食べやすいサイズに割いて油をひいて炒める。
- ④ボウルに全ての食材を入れて混ぜ合わせ、しょうゆ、砂糖を入れ、さらに混ぜ合わせて味を調える。

ツルンとした食感がとても食べやすくおすすめです!!

7月予定献立表

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1 牛肉とひじきのマリネ ジャーマンポテト トマト	2 魚の香草パン粉焼き 焼き南瓜	3 五目蒸し卵 小松菜ときのこのソテー ししゃも	4 凍り豆腐のオランダ煮 野菜のゆかり和え 果物	5 セタカレー 切干大根の煮付け 果物	6 鶏飯 味噌汁
7 南瓜マフィン	8 やせうま	9 とうもろこし	10 フレンチトースト	11 クッキー	12 果物
13 豚肉の生姜焼き マカロニサラダ トマト	14 厚揚げとなすの味噌炒め キャベツのごま和え 果物	15 元気ナゲット 野菜の納豆和え 果物	16 トマトと肉団子のスープ ひじきの酢の物 かえり	17 ウィンナー入り卵焼き 高野豆腐と切昆布の煮物 果物	18 ピビンバ わかめスープ
19 キャラメル麩	20 コーンフレーク	21 フルーツヨーグルト	22 チーズ饅頭	23 どらやき	24 果物
25 お休み(海の日)	26 鶏肉のBBQ焼き 和風スパゲティ トマト	27 豆腐の松風焼き わかめとわかめの酢の物 果物	28 油淋鶏 わかめごはん 春雨サラダ トマト レタス コンク ミニゼリー	29 お弁当日 バナナ	30 豆乳スパゲティ ゆで卵
31 魚の梅しそ焼き ラタトゥイユ 果物	1 豆腐の五目炒め 小松菜のナムル かえり	2 炒り卵の肉味噌ソースかけ ささみとおクラの和え物 トマト	3 ポークビーンズ 牛蒡とセロリの金平 果物	4 豚肉のフルコギ風 切干大根サラダ 果物	5 冷麺 ゆで卵
6 ちんすこう	7 骨太じゃがもち	8 黒糖ラスク	9 チョコチップスコーン	10 ゆかりとひじきのおにぎり	11 果物
12 鶏のマーメイド焼き ひじきの華風和え トマト	13 ハンバーグ 枝豆の和えサラダ 果物	14 麻婆豆腐 トマトサラダ 焼き南瓜	15 ドーナツ ココアババロア	16 シュガーパイ	17 イラスト