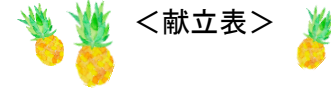


# 令和6年 7月 給食だより



梅雨明けが待ち遠しい毎日です。本格的な暑さに備えて、しっかり栄養と睡眠をとって体力を蓄えましょう。

給食では旬の夏野菜を取り入れて、栄養バランスを考えた食事を提供したいと思います。

## 給食目標〈夏バテを予防しよう!〉

### 夏バテ予防のポイント!

#### 冷たい飲み物はほどほどに

冷たいものばかり取り続けると、胃腸の消化吸収機能が衰え、体力を消耗しやすくなります。さらに夏は思っている以上に冷房で冷えています。冷たい飲み物が冷えを悪化させ、疲れを蓄積してしまいます。

#### バランスよく食べよう

食欲が無いからと食事を抜き、冷たいものばかり食べていると夏バテしてしまいます。バランス良く食べることを意識しましょう。

#### 正しく水分補給をしよう

汗をかく量が増えるので、水分補給をして脱水症になるのを防ぎましょう。水分補給は麦茶などミネラルを含んだ甘くないものが望ましいです。

※甘いジュースは糖分により空腹を感じにくくなり、食事による必要な栄養を摂取できなくなります。

#### ビタミンをしっかり摂ろう

夏野菜は、ビタミンや水分がたっぷり含まれているので夏バテを防いでくれます。



## 今月のおすすめメニュー

### 魚の南蛮 (4人分)

- 魚の切り身・・・200g
- 玉ねぎ・・・40g
- きゅうり・・・80g
- トマト・・・100g

①魚は一口大に切り、塩コショウをして片栗粉をまぶし、揚げる

②玉ねぎ・きゅうりをスライスし、塩もみをしてしんなりしたら水洗いをし、水分を絞る

③トマトは一口大に切る

④砂糖・酢大さじ3、薄口しょうゆ大さじ1と1/2を混ぜ、味を見て水を足す

⑤魚と野菜を皿に盛り、④を上からかける

※夏野菜をたっぷり使ったメニューです



## 〈誕生パーティー〉

7月18日(木)

〈メニュー〉

そうめんいなり・鶏のから揚げ  
トマトの甘酢和え・かきたま汁

いちごフルーチェ

〈3時のおやつ〉

牛乳、ポップコーン



この度、子どもたちの包丁とまな板を準備しました。

1くみさんには、自分達で育てたお野菜を切って味付けをしてもらいます。お料理をする楽しさや、「美味しい」と言ってもらえる喜びを感じ食育につなげます。

安全面には充分気をつけ、少人数で行います。

日	曜	副食	おやつ	未満児 追加分	離乳食
1	月	ごはん ポークカレー きゃべちゃベサラダ オレンジ	牛乳 ホットケーキ	牛乳 ビスコ	おかゆ スープ キャベツと人参の和え物 ささみとじゃが芋の煮物
2	火	ごはん 魚のチーズ焼き ほうれん草のごま和え 豆腐スープ	お茶 すいか	お茶 ヨーグルト	おかゆ スープ ほうれん草と豆腐の和え物 白身魚と人参の煮物
3	水	ごはん 肉野菜みそ炒め きゅうりの昆布和え そうめんのすまし汁	牛乳 じゃこ入りも天	牛乳 せんべい	おかゆ スープ きゅうりと人参の和え物 ささみと玉ねぎの煮物
4	木	ごはん ひじき入りハンバーグ マカロニサラダ 星の子スープ	お茶 アイスクリーム	牛乳 チーズ	おかゆ スープ きゅうりとひじきの和え物 ささみと人参の煮物
5	金	ごはん 大豆の五目煮 じゃこ炒め 玉ねぎのみそ汁	牛乳 5日 プリンア・ラ・モード 19日 コロコロゼリー	牛乳 卵ボーロ	おかゆ スープ じゃこと人参の和え物 ささみと玉ねぎの煮物
6	土	冷やし中華 小松菜のスープ	牛乳 バナナ ビスケット	牛乳 せんべい	おかゆ スープ きゅうりとツナの和え物 トマトと人参の煮物
8	月	パン 鶏肉のワイン煮 マゼドアンサラダ コーンスープ	牛乳 ココアプリン	牛乳 バナナ	おかゆ スープ コーンときゅうりの和え物 ささみとじゃが芋の煮物
9	火	ごはん 魚の塩焼き リャンパンサンスー 里芋のみそ汁	牛乳 パイナップル ビスケット	お茶 ヨーグルト	おかゆ スープ きゅうりと人参の和え物 白身魚の煮物
10	水	ごはん 夏野菜のスタミナ炒め きゅうりの漬け お麩のすまし汁	お茶 みるくっこ	牛乳 コーンフレーク	おかゆ スープ きゅうりとキャベツの和え物 ささみと人参の煮物
11	木	ごはん マーボー豆腐 千切り大根のさっぱりサラダ わかめスープ	牛乳 メロン	牛乳 チーズ	おかゆ スープ 豆腐ときゅうりの和え物 ささみと人参の和え物
12	金	ごはん 魚の南蛮 南瓜の煮物 なすのみそ汁	牛乳 フレンチトースト	牛乳 卵ボーロ	おかゆ スープ 南瓜の煮物 白身魚とトマトの煮物
13	土	スパゲティナポリタン かきたまスープ	牛乳 バナナ クッキー	牛乳 せんべい	おかゆ スープ 人参とコーンの和え物 玉ねぎとツナの煮物

※行事等で献立が変わることがあります。