



# 7月給食だより



輝保育園

暑い夏が近づいてきました。夏は特に体力の落ちる時期です。そこで日頃からの生活のリズムがより大切になってきます。睡眠・食事・適度な運動を心がけ健康の維持に努めましょう。また、冷房に頼り過ぎると体温調節が上手にできず体調不良の原因になるので注意しましょう。

## 三大栄養素

### ○ 炭水化物 = 体と脳のガソリン

消火吸収されて血中の糖となり、体や脳の活動に欠かせないガソリンになります。  
食事を抜くと、イライラしたり集中力が欠けたりします。

### ○ たんぱく質 = 体を作る栄養素

体の中でアミノ酸に分解され、髪、爪、内臓、筋肉などの主成分です。ホルモンや酵素も作ります。  
体内で作れないアミノ酸があるため、食事から摂取する必要があります。

### ○ 脂質 = 脳の機能・ビタミンの運び屋

脳の正常機能にも必要なだけでなく、食事の消化、吸収、運搬にも欠かせません。  
臓器・神経・骨などを守ったり、体温等正常に整える役割があります。  
脂質は摂りすぎても、少なすぎても好ましくありません。  
量・質を考え適量摂取しましょう。



## 夏野菜

夏野菜にはほてった体を冷やす作用があり、暑さでうばわれやすいビタミンCも豊富です。今回は7月に旬を迎える夏野菜をいくつか紹介します。



### オクラ

オクラのネバネバは食物繊維のペクチンによるもの。夏バテ予防、整腸作用、消化促進などの働きがあります。



### ピーマン

ビタミンCが多くトマトの4倍、レモンの2倍もあります。疲労回復、動脈硬化予防、風邪予防に効果があります。



### なす

体を冷やす効果が高く、発熱や日焼けなどで体が火照っている時に食べるとよいです。高血圧予防にも効果があります。



### きゅうり

90%以上が水分でできています。食欲増進、解熱、むくみ改善に効果があります。



## 7月 予定献立表

※都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承下さい。

	02日 (月)	03日 (火)	04日 (水)	05日 (木)	06日 (金)	07日 (土)
昼	肉じゃが ごまマヨ和え 味噌汁	炒り豆腐 もやしのナムル 中華スープ	ビーフカレー マセドアンサラダ パイナップル	鶏肉の唐揚げ 卵とわかめの酢の物 味噌汁	赤魚煮 小松菜サラダ そうめん汁 オレンジ	ツナカレー バナナ
間	スキム牛乳 すいか お菓子	スキム牛乳 クッキー バナナ	スキム牛乳 ジャムサンド	スキム牛乳 とつもち	麦茶 お好み焼き	牛乳 お菓子
	09日 (月)	10日 (火)	11日 (水)	12日 (木)	13日 (金)	14日 (土)
昼	チーズオムレツ 大根サラダ コンソメスープ	ボークビーンズ パンサンデー 味噌汁	親子丼 コールスローサラダ 味噌汁 りんご	魚のオーロラソース焼き 切干大根ごま酢和え すまし汁	厚揚げのそぼろ煮 和風サラダ 味噌汁 パイナップル	チキンカレー バナナ
間	スキム牛乳 人参ケーキ	麦茶 やきそば	スキム牛乳 ピザトースト	牛乳 アップルゼリー お菓子	スキム牛乳 豆腐チーズパン	牛乳 お菓子
	16日 (月)	17日 (火)	18日 (水)	19日 (木)	20日 (金)	21日 (土)
昼		鯖の塩焼き ひじきと大豆の煮物 味噌汁	牛とじ丼 ツナサラダ 味噌汁 バナナ	マーボー豆腐 野菜のおかか和え わかめスープ	タンドリーチキン かみかみサラダ コンソメスープ りんご	ボークカレー バナナ
間		スキム牛乳 オレンジゼリー お菓子	牛乳 かりんとう	スキム牛乳 きなこトースト	麦茶 おにぎり 儀助豆	牛乳 お菓子
	23日 (月)	24日 (火)	25日 (水)	26日 (木)	27日 (金)	28日 (土)
昼	白身魚のカレー ムニエル スパゲティサラダ 味噌汁 オレンジ	豚肉の生姜焼き ごま和え すまし汁	夏野菜カレー チーズサラダ りんご	ハンバーグ 五色和え コンソメスープ	チキンカツ ひじきサラダ わかめスープ	びっくりカレー バナナ
間	スキム牛乳 ココア蒸しパン	スキム牛乳 ラスク	麦茶 フルーツヨーグルト お菓子	★お誕生日会★ 牛乳 ホットケーキ	麦茶 五平もち	牛乳 お菓子
	30日 (月)	31日 (火)				
昼	豚肉のみそ炒め はりはり生酢 すまし汁	家常豆腐 もりもりサラダ 味噌汁 オレンジ				
間	スキム牛乳 ツナサンド	スキム牛乳 すいか お菓子				