



7月給食だより

輝 保育園



いよいよ暑い夏がやってきます。この時期は疲れやすく、食欲も落ち気味になるので体調管理が大切になってきます。夏を元気に乗り切るためにも、規則正しい食生活と十分な睡眠を心がけましょう。

夏野菜

旬の夏野菜を紹介します。



南瓜・・南瓜に含まれるカロチンは、粘膜を丈夫にし、風邪に対する抵抗力効果があります。ほくほくして甘いので、ふかしておやつに、煮もの、揚げもの、お菓子やスープなどにも。



すいか・・夏の代名詞とも言われるすいか。体を冷やし、利尿作用があり、むくみに効果的です。冷やすと甘味が増します。買う時は色つきが良く縞のはっきりしているもの、切つてあるものは種が黒いものを選ぶのがコツ。



ピーマン・・ビタミン類が豊富で美容に気をつけたい人に最適。疲労回復効果が高く整腸作用もあります。サラダ、マリネ、炒めもの、肉詰めなどに。完熟すると赤ピーマンになり、甘みが増し食べやすくなります。

お腹がすくリズムを、もちましよう

みなさんは「いただきます」の時、きちんとおなかがすいていますか？

豊食の現代、手を伸ばせば食べるものがすぐに手に入りますが、常におかしやジュースで満たされていると、「おなかがすいた」という感覚がなくなり、食事すすみません。

「空腹は最良の調味料」ともいわれます。

ダラダラと食べるのを控え、規則正しく食事をし、おなかがすくリズムを意識して作りましょう。

清涼飲料の摂り過ぎには注意

十分な水分補給とは言っても、過剰な摂取は食欲の減衰や栄養の偏りにつながります。

特に市販されている清涼飲料には糖分が非常に多く含まれています。

ご家庭でも、お茶・麦茶・牛乳などをバランスよく取り入れてみましょう。

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。

	01日 (月)	02日 (火)	03日 (水)	04日 (木)	05日 (金)	06日 (土)
昼	赤魚煮 ごまマヨ和え 味噌汁 オレンジ	肉豆腐 もやしナムル 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	鶏肉の香味焼き 卵とわかめの酢の物 味噌汁	肉じゃが 小松菜サラダ そうめん汁	キーマカレー バナナ
間	牛乳 すいか お菓子	牛乳 チーズ饅頭	スキム牛乳 ジャムサンド	麦茶 お好み焼き	麦茶 ヨーグルト お菓子	牛乳 お菓子
	08日 (月)	09日 (火)	10日 (水)	11日 (木)	12日 (金)	13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 バンサンスー 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 中華スープ 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	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
	15日 (月)	16日 (火)	17日 (水)	18日 (木)	19日 (金)	20日 (土)
昼		鯖の塩焼き ごぼう炒り煮 味噌汁	牛とじ丼 ツナサラダ コンソメスープ 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 コーンスープ りんご	ボークカレー バナナ
間		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
	22日 (月)	23日 (火)	24日 (水)	25日 (木)	26日 (金)	27日 (土)
昼	白身魚のカレームニエル スバゲティサラダ 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	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	牛乳 バイクドじゃが	牛乳 お菓子
	29日 (月)	30日 (火)	31日 (水)			
昼	魚のマヨネーズ焼き はりはり生酢 味噌汁	家常豆腐 もりもりサラダ 味噌汁 オレンジ	クリームシチュー ひじきと大豆の煮物 バナナ			
間	牛乳 ツナサンド	牛乳 すいか お菓子	麦茶 おにぎり 儀助豆			