



7月給食だより

輝 保育園

梅雨明けとともに、暑さが本格化してきました。子どもたちは長時間汗をかいても遊びに夢中で、喉の渇きに気付きにくいことがあります。水やお茶などで、こまめに水分補給をするよう、声を掛けてあげましょう。また、暑さで大人も子どもも食欲が落ちやすくなりますが、欠食しないことが大事です。



ひな祭り、端午の節句と並んで日本の五節句のうちの一つです。

七夕の行事食「そうめん」

輝保育園では7月3日に、そうめん汁にして、いただきます。

そうめんの由来は、古代中国の索餅（さくべい）という小麦粉料理が始まりだそうです。

～そうめんへの願い～

- ・1年間健康に過ごせますように。
- ・織姫の織り糸に見立て、お裁縫が上達しますように。
- ・織姫と彦星が1年に1度会えるということから、恋が成熟しますように。

冷たいものの摂りすぎに注意

暑い夏は冷たい飲み物を飲みたくなりますが、冷たい飲み物ばかりを摂ると胃腸の機能が落ちて、食欲が無くなりがちに。

食欲が無くなり食事が摂れなくなると、塩分はもちろん、エネルギーなど栄養素が入ってこなくなり夏バテしやすくなります。

そうならないように、胃腸の働きを良くしておくことが大切です。冷たい物の摂り過ぎに注意して元気に楽しく夏を過ごしましょう。

毎月19日は**食育の日**
旬の食材を知って美味しく食べよう！

6月・昆布

昆布に旬があるのはご存知でしたか？

夏の暑い時期にとられた昆布はじっくりと干しあげられ旨味が凝縮します。



和食に欠かせない「だし」。

そんな「だし」に無くてはならないものが昆布です。

昆布には多くの栄養成分が含まれています。

便秘予防、ダイエット、糖尿病予防、髪や爪の健康維持など、他にも沢山の効果が期待できる食材です。

減塩料理も昆布だしを使う事で美味しく仕上げることができます。

この機会に美味しい昆布だしをとって色々なお料理に活躍させてみてはいかがでしょうか？



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(水)	02日(木)	03日(金)	04日(土)
昼		キーマカレー きゅうりとじゃこの酢の物 パイナップル	鶏肉の香味焼き 切干大根の煮物 味噌汁	肉じゃが 小松菜サラダ そうめん汁	ビーフカレー バナナ
間		麦茶 フルーツヨーグルト お菓子	麦茶 お好み焼き	牛乳 ジャムサンド	牛乳 お菓子
	06日(月)	07日(火)	08日(水)	09日(木)	10日(金)
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 ハンサムスー 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 切干大根の胡麻酢和え すまし汁	タンドリーチキン 和風サラダ 中華スープ パイナップル
間	スキム牛乳 人参ケーキ	麦茶 やきそば	牛乳 オレンジゼリー お菓子	牛乳 ピザトースト	スキム牛乳 チョコっと豆腐パン
	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)
昼	鯖の塩焼き ゴマドレサラダ 味噌汁	厚揚げのそぼろ煮 卵とわかめの酢の物 味噌汁	ハヤシライス ツナサラダ バナナ	マーボー豆腐 野菜のおかか和え わかめスープ	チキンカツ かみかみサラダ 味噌汁 りんご
間	麦茶 おにぎり こまめ	牛乳 バイクドじゃが	牛乳 アップルゼリー お菓子	スキム牛乳 きなこトースト	牛乳 ホットケーキ
	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)
昼	豚肉の生姜焼き スパゲティサラダ 味噌汁 オレンジ	白身魚のカレームニエル ごま和え コーンスープ	夏野菜カレー チーズサラダ りんご		
間	牛乳 ラスク	スキム牛乳 さつまいも蒸しパン	牛乳 かりんとう		牛乳 お菓子
	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)
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	豚肉のカレー炒め マセドアンサラダ 中華スープ	鶏のマールド焼き 五色和え わかめスープ りんご	ハンバーグおろしソース ひじきサラダ コンソメスープ
間	牛乳 ばななケーキ	牛乳 ツナサンド	牛乳 すいか お菓子	麦茶 ミートソーススパゲティ	麦茶 おにぎり こまめ

