

7月給食だより

輝 保育園



梅雨明けと共に、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、暑さで食欲が落ちやすくなりますが、欠食しないことが大切です。

たくさん汗をかいたときは・・・

汗は水分と一緒に電解質を体外に放出してしまいます。

大量に汗をかいたときは、水分と塩分、ミネラルをバランスよく補給することが重要です。

市販のスポーツドリンクには糖分が多く含まれていますから飲み過ぎは厳禁です。2～3倍に薄めて上手に水分補給しましょう。

7月7日 七夕

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」

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、恋が成就しますように。

旬の食材

きゅうり

緑色の美しい色とみずみずしい歯ざわりで食欲を増進させます。体を冷やす効果があり、夏にぴったりの野菜です。「かっぱ巻き」は、かっぱの大好物という言い伝えから名づけられました。



なす

体を冷やす効果があるので夏にぴったりの食材です。アクがあるので切ったらすぐに水につけて変色を防ぎます。油との相性は抜群。焼きなす、田楽、炒め物、揚げもの、漬物などに。



トマト

独特の甘酸っぱさが食欲をそそります。夏の体力回復には効果的で、ビタミンCが豊富、血圧を低下させたり、イライラを鎮める作用があります。



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。

			01日(木)	02日(金)	03日(土)	
昼			鶏の照り焼き 切干大根の煮物 味噌汁	鯖の焼きおろし煮 小松菜サラダ かきたま汁	ビーフカレー バナナ	
間			麦茶 お好み焼き	牛乳 チョコサンド	牛乳 お菓子	
	05日(月)	06日(火)	07日(水)	08日(木)	09日(金)	10日(土)
昼	五目卵焼き 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 りんご	親子丼 コールスローサラダ そうめん汁	魚のオーロラソース焼き 切干大根ごま酢和え すまし汁	家常豆腐 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 すいか お菓子	スキム牛乳 きなこトースト	スキム牛乳 かりんとう	牛乳 お菓子
	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)
昼	鯖の塩焼き ゴマドレサラダ 味噌汁 りんご	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	ボークカレー バナナ
間	麦茶 つめとじゃこの混ぜご飯 ごまめ	スキム牛乳 バイクドじゃが	牛乳 アップルゼリー お菓子	スキム牛乳 ピザトースト	牛乳 ホットケーキ	牛乳 お菓子
	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)
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 コンソメスープ	夏野菜カレー チーズサラダ りんご			びっくりカレー バナナ
間	牛乳 ラスク	麦茶 イチゴムース お菓子	牛乳 クッキー バナナ			牛乳 お菓子
	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	31日(土)
昼	魚のみりん焼き はりはり生酢 味噌汁	肉じゃが 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	煮魚 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	チキンカレー バナナ
間	スキム牛乳 ばななケーキ	牛乳 ハムエッグサンド	牛乳 オレンジゼリー お菓子	麦茶 ミートソーススパゲティ	スキム牛乳 かぼちゃ蒸しパン	牛乳 お菓子