

7月給食だより

輝 保育園



7月に入り、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、食欲が落ちやすくなりますが、欠食しないようにしましょう。



7月7日 七夕

旬の食材

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7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。

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、血圧を下させたり、イライラを鎮める作用があります。



とうもろこし

とうもろこしは炭水化物を主とし、ビタミン、ミネラル類、食物繊維が多く含まれています。ミネラルなどの栄養成分は粒の根もとに多いので、丁寧に粒をはずして食べるとより多くの栄養が摂ることができます。



ナス

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。



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(土)
昼						ビーフカレー バナナ
間						牛乳 お菓子
03日(月)		04日(火)	05日(水)	06日(木)	07日(金)	08日(土)
昼	五目卵焼き 大根サラダ コンソメスープ	ブークビーンズ ハンサムソー 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 きのこスープ	野菜炒め 和風サラダ 中華スープ パイナップル	ミートローフ コールスローサラダ そうめん汁	チキンカレー バナナ
間	牛乳 人参ケーキ	麦茶 やぎそば	牛乳 きなこトースト	牛乳 さつま芋スティック	麦茶 皇帝ゼリー お菓子	牛乳 お菓子
10日(月)		11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)
昼	鯖の塩焼き 納豆和え 味噌汁	厚揚げのそぼろ煮 卵とわかめの酢の物 味噌汁 りんご	ハヤシライス ツナサラダ バナナ	なす入りマーボー豆腐 野菜のおかか和え わかめスープ	チキンカツ もやしナムル 味噌汁	ブークカレー バナナ
間	麦茶 つめとじゃこの混ぜご飯 ごまめ	麦茶 ペイクドじゃが	牛乳 アップルゼリー お菓子	牛乳 ピザトースト	牛乳 ばななケーキ	牛乳 お菓子
17日(月)		18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)
昼		魚のカレー ニエル スパゲティ サラダ コンソメスープ	夏野菜カレー チーズサラダ りんご	豚肉の生姜焼き ごま和え 味噌汁	鶏肉の香味焼き かみかみサラダ わかめスープ	びっくりカレー バナナ
間		麦茶 すいか お菓子	牛乳 クッキー バナナ	牛乳 ラスク	牛乳 ホットケーキ	牛乳 お菓子
24日(月)		25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29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	家常豆腐 五色和え わかめスープ りんご	鯖の焼きおろし煮 ひじきサラダ コンソメスープ	チキンカレー バナナ
間	麦茶 鶏こぼろご飯	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	牛乳 ココア蒸しパン	牛乳 お菓子
31日(月)						
昼	豚マヨ炒め フロッキーの胡麻和え 味噌汁					
間	麦茶 ヨーグルト バナナ					