



きゅうしょくだより 7月号

ひろた まみこ こじま ゆかり

旬の食材を食べよう

旬とは、その食材が最もおいしく、栄養豊かな時期のことです。夏は身体を冷やしたり、季節に合わせて私たちの身体に働きかける食材が多く、食べる事で体調を整えてくれる効果があります。



夏バテ予防のためにも、旬の食材を食事に取り入れてみましょう。

夏が旬の食材



- きゅうり…体を冷やす効果や、余分な水分を排出する利尿作用があります。
- トマト…βカロテンやビタミンCが多く含まれ、美肌作用や日焼けした肌を回復させる効果があります。
- えだまめ…ビタミンB1やビタミンC、カリウムが豊富で、汗で流れ出たカリウムを補うことができます。
- とうもろこし…ビタミンB群、カリウム、食物繊維を豊富に含みます。ひげが多い物は粒の数も多いといわれています。
- あじ…骨を強くするカルシウムや、血液をきれいにするDHAやEPAを含みます。
- あゆ…カルシウム、カリウム、ビタミンを豊富に含みます。初夏の若鮎は骨も軟らかく、骨ごと食べることができます。

こまめに水分補給をしましょう

夏は室内でも熱中症に注意が必要です。のどが乾いたと感じた時にはすでに水分が不足した状態なので、こまめに水分補給をしましょう。

普段の水分補給は水やお茶で十分ですが、スポーツ飲料や経口補水液も状況に応じて使い分けましょう。

〈スポーツ飲料〉運動などをした時に飲むのに適しています。

〈経口補水液〉発熱や下痢・嘔吐などで脱水症状の時に適しています。

7月7日は七夕です



7月7日の夜に天の川を渡って、彦星と織姫が1年に1度だけ会えるという伝説が有名ですが、もとは古くからの日本の神事である「棚機（たなばた）」と、中国から伝来した「乞巧奠（きっこうでん）」という行事が結びついたものといわれています。この乞巧奠に由来して、短冊に願い事を書き、星に祈る風習が広まったといわれています。

七夕には、天の川や織り糸に見立てたそうめんを食べる風習があります。保育園でも、給食にそうめん汁を提供する予定です。



～お知らせ～



7月から9月にかけて、給食にモロヘイヤ、オクラ、冬瓜、ズッキーニ、すいか、梨が提供されます。まだ食べたことがない方は、ご家庭で試していただきますようよろしくお願いいたします。



7月のこんだて

令和2年7月1日発行 ルナ保育園、ルームルナI

日	給食メニュー	おやつ	体をつくるものになる食材 (赤群)	エネルギーのものになる食材 (黄群)	体の調子をととのえる食材 (緑群)
1 (水)	食パン、豆乳コーンスープ煮 じゃこ炒め	鮭ごはん	鶏肉、豆乳、しらす干し、牛乳 鮭フレーク	食パン、じゃが芋、油、ごはん 白ごま	人参、玉ねぎ、クリームコーン缶、パセリ チンゲン菜
2 (木)	ごはん、親子煮、ソテー	ヨーグルト おせんべい	鶏肉、卵、ヨーグルト	ごはん、さとう、油、おせんべい	人参、玉ねぎ、みつば、コーン缶、キャベツ
3 (金)	ごはん、かみなり汁、ナムル	焼きうどん	豆腐、鶏肉、赤みそ、牛乳、豚肉	ごはん、油、すりごま、ごま油 さとう、うどん	なす、人参、えのき草、万能ねぎ、ほうれん草 もやし、キャベツ、ピーマン
4 (土)	冷麦、チーズ	バナナ おせんべい	ロースハム、チーズ、牛乳	冷麦、油、おせんべい	きゅうり、トマト、みかん缶、バナナ
6 (月)	ごはん、とんしゃぶきゅうり 大根の炒め煮	やさしい蒸しパン	豚肉、わかめ、牛乳、豆乳	ごはん、さとう、いりごま、ごま油 油、ホットケーキミックス	しょうが、きゅうり、大根、人参、ブロッコリー 南瓜、コーン缶
7 (火)	ひじきごはん、そうめん汁、メロン	七夕ゼリー	ひじき、油揚げ、焼きちくわ 牛乳、ゼラチン	ごはん、油、そうめん、カルピス	人参、干しいたけ、さやいんげん、冬瓜 オクラ、メロン、ぶどうジュース、みかん缶 黄桃缶、パイナップル
8 (水)	ごはん、豚肉とマカロニのソテー ドレッシング和え	さつま芋と大豆の甘辛和え	豚肉、牛乳、水煮大豆	ごはん、マカロニ、油、さとう さつま芋、片栗粉	玉ねぎ、人参、ピーマン、しめじ、キャベツ きゅうり、みかん缶
9 (木)	ごはん、ケチャップソテー 南瓜煮付	サイコロラスク	豚肉、牛乳	ごはん、油、さとう、食パン バター	玉ねぎ、人参、キャベツ、ピーマン、南瓜
10 (金)	ごはん、煮魚、ジャーマンポテト	黒ごまだんご	白身魚、ベーコン、牛乳、豆腐	ごはん、さとう、じゃが芋、油 上新粉、白玉粉、黒ごま	しょうが、人参、玉ねぎ、グリーンピース
11 (土)	肉みそうどん	ヨーグルト おせんべい	豚ひき肉、赤みそ、ヨーグルト	干めん、油、さとう、おせんべい	玉ねぎ、人参、エリンギ、万能ねぎ
13 (月)	ごはん、豆腐と青菜の炒め煮 わかめスープ、すいか	ピザポテト	豆腐、豚肉、わかめ、牛乳 ウインナー、チーズ	ごはん、油、片栗粉、じゃが芋	人参、しめじ、ほうれん草、万能ねぎ、すいか ピーマン、コーン缶
14 (火)	ごはん、ゆかり揚げ、いそ和え パイナップル	フルーツミックス おせんべい	白身魚、刻みのり、牛乳	ごはん、小麦粉、油、おせんべい	キャベツ、人参、もやし、パイナップル、みかん缶 黄桃缶、オレンジ
15 (水)	食パン、豆乳コーンスープ煮 じゃこ炒め	鮭ごはん	鶏肉、豆乳、しらす干し、牛乳 鮭フレーク	食パン、じゃが芋、油、ごはん 白ごま	人参、玉ねぎ、クリームコーン缶、パセリ チンゲン菜
16 (木)	ごはん、親子煮、ソテー	ヨーグルト おせんべい	鶏肉、卵、ヨーグルト	ごはん、さとう、油、おせんべい	人参、玉ねぎ、みつば、コーン缶、キャベツ
17 (金)	ごはん、かみなり汁、ナムル	焼きうどん	豆腐、鶏肉、赤みそ、牛乳、豚肉	ごはん、油、すりごま、ごま油 さとう、うどん	なす、人参、えのき草、万能ねぎ、ほうれん草 もやし、キャベツ、ピーマン
18 (土)	冷麦、チーズ	バナナ おせんべい	ロースハム、チーズ、牛乳	冷麦、油、おせんべい	きゅうり、トマト、みかん缶、バナナ
20 (月)	ごはん、とんしゃぶきゅうり 大根の炒め煮	やさしい蒸しパン	豚肉、わかめ、牛乳、豆乳	ごはん、さとう、いりごま、ごま油 油、ホットケーキミックス	しょうが、きゅうり、大根、人参、ブロッコリー 南瓜、コーン缶
21 (火)	ごはん、豚肉とマカロニのソテー ドレッシング和え	さつま芋と大豆の甘辛和え	豚肉、牛乳、水煮大豆	ごはん、マカロニ、油、さとう さつま芋、片栗粉	玉ねぎ、人参、ピーマン、しめじ、キャベツ きゅうり、みかん缶
22 (水)	焼きそば、から揚げ、ポテト ソテー、南瓜ドーナツ	カルピスゼリー	豚肉、鶏肉、しらす干し、牛乳 ゼラチン	焼きそば麺、油、片栗粉 ポテト、さとう ホットケーキミックス、カルピス	キャベツ、人参、もやし、ブロッコリー、南瓜 みかん缶、黄桃缶、パイナップル
25 (土)	肉みそうどん	ヨーグルト おせんべい	豚ひき肉、赤みそ、ヨーグルト	干めん、油、さとう、おせんべい	玉ねぎ、人参、エリンギ、万能ねぎ
27 (月)	ごはん、豆腐と青菜の炒め煮 わかめスープ、すいか	ピザポテト	豆腐、豚肉、わかめ、牛乳 ウインナー、チーズ	ごはん、油、片栗粉、じゃが芋	人参、しめじ、ほうれん草、万能ねぎ、すいか ピーマン、コーン缶
28 (火)	ごはん、ゆかり揚げ、いそ和え パイナップル	フルーツミックス おせんべい	白身魚、刻みのり、牛乳	ごはん、小麦粉、油、おせんべい	キャベツ、人参、もやし、パイナップル、みかん缶 黄桃缶、オレンジ
29 (水)	食パン、豆乳コーンスープ煮 じゃこ炒め	鮭ごはん	鶏肉、豆乳、しらす干し、牛乳 鮭フレーク	食パン、じゃが芋、油、ごはん 白ごま	人参、玉ねぎ、クリームコーン缶、パセリ チンゲン菜
30 (木)	ごはん、親子煮、ソテー	ヨーグルト おせんべい	鶏肉、卵、ヨーグルト	ごはん、さとう、油、おせんべい	人参、玉ねぎ、みつば、コーン缶、キャベツ
31 (金) 誕生会	夏野菜のカレー、海藻サラダ メロン	オレンジパンケーキ	豚ひき肉、プレーンヨーグルト わかめ、牛乳	ごはん、油、小麦粉、バター さとう、ホットケーキミックス 油、マーマレードジャム ホイップクリーム	玉ねぎ、なす、人参、ピーマン、しょうが にんにく、きゅうり、コーン缶、メロン みかん缶、パイナップル

* 献立メニューのほかに、しょうゆ等の調味料及びスープの素を使用しています。

* おやつにココア、抹茶、ゼラチンを使用することがあります。

* おやつ時は牛乳を提供します。(ヨーグルト、フルーチェ等の場合はお茶を提供します。)

* アレルギー児にはアレルギー食材を除去し、代替したメニューを提供しますので上記のメニューとことなる場合があります。

* 食材発注の関係により、献立は多少変更する場合がありますがご了承ください。

