

# 7月の給食だより



夏は、冷たい物の摂りすぎとともに、脱水にも注意が必要です。室内でも熱中症になることがあるため、こまめな水分補給を呼びかけましょう。

25日(金)…誕生会  
☆メニュー☆  
ツナコーンおにぎり  
魚のフライ(オーロラソース)  
ブロッコリーとチーズのおかか和え  
トマト  
ウイナー・オニオンスープ  
お星さまゼリー  
☆おやつ☆  
牛乳・ミルクプッセ

6月のメニューから「トマトの甘酢づけ」を紹介します！  
《材料》4人分  
トマト…大玉2個  
たまねぎ…50g  
パセリ(みじん切り ドライ可)…少々  
砂糖…30g 酢…20g 塩…一つまみ  
《作り方》  
①調味料を全て合わせておく。  
②トマトは湯剥きして、一口大に切る。  
③たまねぎはみじん切りにして、水にさらすか、さっと湯通しして辛味を抜く。  
④材料全てを合わせてよく冷やして召し上がれ♪  
暑い時期にさっぱりと食べられる、子ども達にも人気の一品です！

### 旬の食材を食べましょう

四季に恵まれた日本では、それぞれの季節に採れたての旬の食材を味わうことで、生活の中に季節を感じてきました。旬とは、その食材が最もおいしく、栄養豊かな時期です。夏は身体を冷やし、冬には身体を温めるなど、季節に合わせて私たちの体に働きかける食材が多く、食べることで体調を整えてくれる効果をもたらすものもあります。旬の食材をメニューにうまく取り入れてみましょう。

#### 夏が旬の食材

- きゅうり、なす…体を冷やす効果がある。余分な水分を排出する利尿作用も。
- 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る。
- えだまめ…ビタミンB1 やC、カリウムが豊富。汗で流れ出たカリウムを補える。
- うなぎ、あなご…ビタミンAを多く含み、疲労回復に効果がある。
- あじ…骨を強くするカルシウムや血液をサラサラにするDHA・EPAを含む。



月	献立名	3時のおやつ	未満児追加
14 28	夏野菜カレー きゃべきゃべサラダ オレンジ	お茶 カップヨーグルト ビスケット	ごはん 牛乳 せんべい
1 15 29	魚のチーズ焼き ごま和え とうふスープ	お茶 すいか おかき	ごはん 牛乳 ビスコ
2 16 30	肉野菜みそ炒め きゅうりの昆布和え そうめんすまし汁	牛乳 じゃこ入りいも天	ごはん 牛乳 卵ボーロ
3 17 31	ひじき入りハンバーグ マカロニサラダ お麩のすまし汁	牛乳 オレンジゼリー クッキー	ごはん ヨーグルト
4 18	大豆の五目煮 じゃこ炒め 玉ねぎのみそ汁	お茶 そうめん	ごはん 牛乳 丸ボーロ
5 19	木の葉丼 小松菜のスープ	牛乳 バナナ ビスケット	ごはん 牛乳 せんべい
7 月	夏野菜のプルコギ きゅうりの香味漬け 星の子スープ	牛乳 豆乳もち	ごはん 牛乳 コーンフレーク
8 22	魚の塩焼き リャンパンサンサー さといものみそ汁	ミルク(牛乳) バナナ クラッカー	ごはん ヨーグルト
9 23	鶏肉のワイン煮 ポテチーズサラダ コーンスープ	牛乳 ココアプリン	ごはん 牛乳 卵ボーロ
10 24	マーボー豆腐 千切り大根のサラダ わかめスープ	牛乳 メロン せんべい	ごはん 牛乳 ビスケット
11 金	魚の南蛮 かぼちゃの煮物 なすのみそ汁	牛乳 フレンチトースト	ごはん 牛乳 クッキー
12 26	スパゲッティナポリタン かきたまスープ	牛乳 チーズ かりんとう	ごはん 牛乳 せんべい



おやつのおにぎりを握ったよ♪



お米を研いで給食で食べました！  
柔らかくてホカホカで美味しかったね♪



※献立は変更になることもあります。  
※離乳食はその日の献立に応じて作っています。

