



7 給食だより



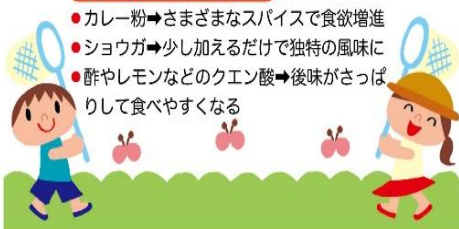
もうすぐ夏本番です。高温多湿の夏は汗と一緒にビタミンなどの栄養成分が失われ、疲れやすくなります。疲労回復効果のあるビタミンB1や免疫力を高めるビタミンCを多く含む夏野菜を食べて元気に過ごしましょう。

夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素

- たんぱく質（卵・肉・魚・大豆・牛乳）
- ビタミンC（野菜・果物）
- ビタミンB1（豚肉・レバー・枝豆・豆腐）
- ミネラル（海藻・乳製品・レバー・夏野菜）

落ちた食欲を取り戻す味つけ

- カレー粉⇒さまざまなスパイスで食欲増進
- ショウガ⇒少し加えるだけで独特の風味に
- 酢やレモンなどのクエン酸⇒後味がさっぱりして食べやすくなる



誕生会メニュー

7月17日（金）

- ・チャーハン
- ・ユーリンチー・わかめスープ
- ・ばりばりサラダ ・すいか

おやつ ・きらきらゼリー



土用の丑の日「ウナギ」

土用の丑の日には「暑い時期を乗りこえる！」という意味でウナギを食べる習慣があります。ウナギには、ビタミンAやビタミンB群が豊富に含まれているので、スタミナをつけることによる夏バテ防止効果だけでなく、のどや鼻の粘膜を健康に保つ働きがあります。なかなか治りにくい夏風邪の予防にもなります。

今年の土用の丑の日は

7月26日（日）です。



※7月はお弁当の日はありません。

（食中毒防止の為）

	献立名	3時のおやつ	未満児 追加分
13・27 月	ごはん 夏野菜・大豆カレー きゃべきゃべサラダ オレンジ	牛乳 野菜蒸しケーキ	牛乳 バナナ
14・28 火	ごはん ひじき入りハンバーグ マカロニサラダ 星の子スープ	牛乳 オレンジ	牛乳 ビスコ
1・15 水	ごはん 鶏肉のみそ焼き キャベツと赤ピーマンの昆布和え そうめんのすまし汁	牛乳 じゃこ入りいも天	ヨーグルト
2・16・30 木	ごはん 魚のチーズ焼き ごま和え とうふスープ	お茶 2・30牛乳寒天 16 みらくっこ	牛乳 コーンフレーク
3・31 金	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 じゃこ炒め 玉ねぎと厚揚げのみそ汁	牛乳 メロン	牛乳 卵ボーロ
4・18 土	ごはん 木の葉丼 小松菜のスープ	お茶 カップヨーグルト	牛乳 せんべい
6・29 月・水	ごはん 夏野菜のプルコギ きゅうりの香味漬け お麴のすまし汁	牛乳 プリン	牛乳 コーンフレーク
7・21 火	ごはん 魚の塩焼き リャンパンサンサー さといものみそ汁	お茶 七夕そうめん	牛乳 バナナ
8・22 水	ごはん 鶏肉の甘辛煮 ポテチーズサラダ コーンスープ	牛乳 フレンチトースト	牛乳 卵ボーロ
9・23 木	ごはん マーボー豆腐 千切り大根のサラダ わかめスープ	牛乳 すいか	ヨーグルト
10・24 金	ごはん 魚の南蛮 かぼちゃの煮物 なすのみそ汁	牛乳 麴のラスク	牛乳 ビスコ
11・25 土	パン スパゲッティナポリタン かきたまスープ	牛乳 バナナ	牛乳 せんべい

※献立は変更になる事があります。離乳食は献立に応じて作っています。