

7月の給食こんだて

〈目標〉こわい食中毒に気をつけましょう

<p>17日(金)は「子ども縁日」を園内行事として行います。縁日風給食を提供しますので、以上児さんのご家庭からのごはんはいりません。</p>		<p>1(水) そぼろ丼 華風あえ 油揚げのみそ汁 フルーツ</p> <p><おやつ> 牛乳 白い風船</p>	<p>2(木) 鶏のから揚げ おひたし 豆腐のみそ汁 フルーツ</p> <p><おやつ> 牛乳 ココナッツサブレ</p>	<p>3(金) さばの カレー風味焼き 和風サラダ もやしのみそ汁 フルーツ</p> <p><おやつ> 牛乳 黒糖ケーキ</p>	<p>4(土) 鶏肉のトマト煮 やさいのマヨあえ えのきの味噌汁 フルーツ</p> <p><おやつ> 牛乳 雪の宿</p>
<p>6(月) 豚肉の煮込み おひたし だいこんのみそ汁 フルーツ</p> <p><おやつ> 牛乳 きどりっこクッキー</p>	<p>7(火) 七夕・誕生会 サーモンの はちみつレモン醤油揚げ グリーンサラダ 七夕スープ フルーツ</p> <p><おやつ> 麦茶 手作り七夕ゼリー</p>	<p>8(水) スパゲティ イタリアンサラダ やさいスープ フルーツ</p> <p><おやつ> 牛乳 源氏パイ</p>	<p>9(木) 鶏肉のごまみそ焼き ブロッコリーの おかかあえ わかめのみそ汁 フルーツ</p> <p><おやつ> 牛乳 ビスコ</p>	<p>10(金) たらのおーブン焼き にんじんしりしり あおなのみそ汁 フルーツ</p> <p><おやつ> 牛乳 二色どら焼き</p>	<p>11(土) 焼き肉 ゆでやさい なめこ汁 フルーツ</p> <p><おやつ> 牛乳 ばかうけ(ごま)</p>
<p>13(月) ポークカレー コーンサラダ フルーツ</p> <p><おやつ> 牛乳 源氏パイ</p>	<p>14(火) かじきまぐろの 竜田揚げ ツナあえ 玉ねぎのみそ汁 フルーツ</p> <p><おやつ> 牛乳 雪の宿</p>	<p>15(水) チャーハン ナムル わかめスープ フルーツ</p> <p><おやつ> 牛乳 ココナッツサブレ</p>	<p>16(木) おにぎり day つくねの照り焼き ゆでやさい えのきのみそ汁 フルーツ</p> <p><おやつ> 牛乳 白あんドーナツ</p>	<p>17(金) 子ども縁日 やきそば アメリカンドック やさいスープ フルーツミックス</p> <p><おやつ> 牛乳 縁日アイス</p>	<p>18(土) マーボー豆腐 春雨サラダ 油揚げのみそ汁 フルーツ</p> <p><おやつ> 牛乳 ばかうけあおのり</p>
<p>20(月) 親子風煮 千草あえ じゃがいものみそ汁 フルーツ</p> <p><おやつ> 牛乳 ぼたぼた焼き</p>	<p>21(火) ほっけの甘塩焼き おひたし 切干だいこんの煮物 もやしのみそ汁 フルーツ</p> <p><おやつ> 牛乳 ミニアスパラガス</p>	<p>22(水) サンドウィッチ 鶏肉のはちみつレモン揚げ ツナサラダ コンソメスープ フルーツ</p> <p><おやつ> 牛乳 ばかうけ(ごま)</p>	<p>23(木) 海の日</p>	<p>24(金) スポーツの日</p>	<p>25(土) 肉じゃが ほうれん草のごまあえ とうふのみそ汁 フルーツ</p> <p><おやつ> 牛乳 黒糖ケーキ</p>
<p>27(月) キーマカレー コーンスローサラダ フルーツ</p> <p><おやつ> 牛乳 雪の宿</p>	<p>28(火) さばの梅煮 ほうれん草の ベーコンあえ だいこんのみそ汁 フルーツ</p> <p><おやつ> 牛乳 ミルクココア ハッピーターン</p>	<p>29(水) 冷やしラーメン 鶏肉のレモン焼き フルーツ</p> <p><おやつ> 牛乳 二色どら焼き</p>	<p>30(木) みそカツ グリーンサラダ えのきのみそ汁 フルーツ</p> <p><おやつ> 牛乳 ぱりんこ</p>	<p>31(金) 夕涼み会 サーモンの コーンマヨ焼き ツナあえ 油揚げのみそ汁 フルーツ</p> <p><おやつ> 牛乳 揚げ一番</p>	<p>1(土) 豚肉のしょうが焼き おひたし わかめのみそ汁 フルーツ</p> <p><おやつ> 牛乳 ココナッツサブレ</p>

★その日の給食材料により献立変更の場合もあります。
★アレルギーを持っている子、体調の悪い子には特別食を準備していますのでお知らせください。
★今月のアレルギー食は、卵・乳製品・小麦です。
(🥚)のマークは、卵を除去します。(つなぎは、水溶性小麦粉で代替えます)
(🥛)のマークは、乳製品を除去します。(牛乳・ミルクココアは麦茶で代替します)
(🍞)のマークは、小麦を除去します。
(おやつについても、小麦を使用していないものに代替します)

給食だより

「笹の葉さ～らさら♪」梅雨が明けると夏も本番です。この時期は、急に暑くなるために食欲が低下して水分ばかりとりがちです。暑さ対策をしっかり行い、夏を乗り切りましょう。

旬の夏野菜は、夏バテ防止に役立つものが多いのも特徴です。毎日の献立に上手に取り入れ、体の調子を整えて、元気に夏を楽しみたいですね。



おいしく食べて 元気いっぱい!!

夏野菜を食べよう

夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。
生食や簡単な調理法で美味しく食べられますから、なるべく毎日食べましょう。

- トマト**…赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やがん予防に有効。
- キュウリ**…身体にこもった熱を取り除く作用や、アルコールの代謝を促す。
- ナス**…ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調節機能に優れる。
- オクラ**…独特のぬめりは整腸作用やコレステロール低下作用がある。

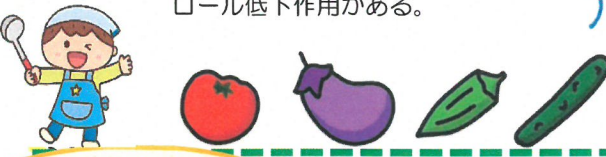
夏は細菌による食中毒が 発生しやすくなります

食中毒を防ぐ基本は その原因となる細菌やウイルスを

つけない! 増やさない! やっつける!!

冷たい飲み物のとり過ぎに注意

夏には冷たい飲み物をつい飲んでしまいがち。熱中症予防には大切なことですが、冷たい飲み物の取りすぎには注意が必要です。清涼飲料水には、砂糖が多く含まれているため、疲労感が増し、食欲も低下します。子どもには、少し冷やした麦茶やほうじ茶、水分の多い果物、スイカなどを与え、冷やし過ぎには注意しましょう。



LET'S COOKING!

6月の誕生会で提供した「ポパイケーキ」のレシピを紹介します!!

- 材料** (パウンドケーキ型 1個分)
- ・ホットケーキミックス 150g
 - ・ゆでたほうれん草 50g
 - ・豆乳 110g
 - ・生おから 30g
 - ・砂糖 50g
 - ・サラダ油 50g
 - ・生クリーム 適量
- 作り方**
- ① ゆでたほうれん草と豆乳をフードプロセッサーにかける。
 - ② ①と生おから・砂糖・サラダ油をよく混ぜる。
 - ③ ②にホットケーキミックスを入れてさっくりかき混ぜる。
 - ④ 型に流し入れ、オーブン 180℃で 40分ほど焼く。
 - ⑤ 焼きあがったらお好みの大きさにカットして生クリームでデコレーションしましょう♪

☺不思議なほどほうれん草の味や香りもなく、きれいな緑色のふんわりケーキが焼き上がります。野菜嫌いさんもパクパク食べて、ポパイみたいに強くなっちゃおう!! どうぞお試しください♡♡♡