

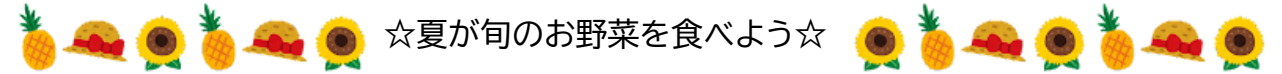


7月 給食だより 献立表



令和5年度7月発行 第一吉備こども園

梅雨が明けると夏も本番となります。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をとりがちです。暑さ対策をしっかりと行い、暑い夏を乗り切りましょう！



流通の発展などにより、野菜や魚の『旬』の時期が忘れられ、1年中いつでもすぐに食べられるようになりました。しかし、こういった状況は食生活を豊かにしている反面、季節感をなくし味わう感覚を鈍くしてしまいます。今こそ『旬』の味わいを食卓に！

「旬の食材を食べるとなぜいいの？」

<p><u>タケノコ、いちごなど</u> 体の機能を活性化する酵素が豊富に含まれています。冬に蓄積した毒素を体外に放出してくれます。</p>	<p><u>スイカ、きゅうり、トマトなど</u> 暑さでほてった体を冷やし、日焼けした皮膚を回復させます。</p>
<p><u>りんご、みかん、大根など</u> 体を温める良質のたんぱく質、脂質、糖質を多く含む食材が、寒さから体を守ります。</p>	<p><u>柿、ぶどう、栗など</u> 糖質、ビタミン、ミネラルが豊富な成分を含み、夏バテを解消します。</p>

他にも夏野菜には、ナス、ピーマン、とうもろこしなどたくさんの種類があります。夏野菜は栽培期間が短く、庭やプランターなどでも手軽に作れます。自分たちで苗を植え、毎日水をあげて育てた野菜の味は格別なおいしさです。ご家庭でもぜひお試しください！



7月30日は土用の丑の日

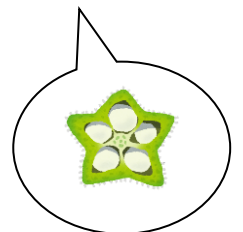
土用の丑の日には「暑い夏を乗り越える！」という意味でうなぎを食べる習慣があります。うなぎには、ビタミンAやビタミンB群が豊富に含まれているので、スタミナをつけることによる夏バテ防止効果だけでなく、のどや鼻の粘膜の健康を保つ働きがあります。なかなか治りにくい夏風邪の予防にもなります。

他にもうどんや梅干しなど「う」のつく食材を食べると夏バテしなしいわれています。



「食育クイズ」

包丁で切ると見た目が星形のかわいい形になる夏野菜はなんでしょう??



ヒント・・・お〇ら



実施日	曜日	3歳未満児 10時のおやつ	昼食献立	3歳未満児 加算食	3時のおやつ	エネルギー<kcal> ()は3歳未満児
15	土	牛乳子 牛菓	スパゲティミートソース フレンチサラダ 果物		牛乳子 牛菓	742.7 (502.7)
3	月	牛乳子 牛菓	鶏ごぼう汁 ひじきふりかけ きゅうりとわかめの酢の物 果物		牛乳子 ヨーグルトケーキ	663.9 (564.1)
18	火	牛乳子 牛菓	魚の南蛮漬け 冬瓜のみそ汁 トマト		牛乳子 牛菓	583.6 (468.8)
4 25	火	牛乳子 牛菓	☆試食会献立★ 高野豆腐のオランダ煮 ひじきとちりめんの和え物	みそ汁	牛乳子 牛菓	598.0 (532.0)
5 19	水	牛乳子 牛菓	マーボーなす丼 ナムル 焼きししゃも		牛乳子 きなこ寒天	670.4 (569.5)
6 20	木	牛乳子 牛菓	うま煮 キャベツのしらすあえ おくら納豆		牛乳子 菓子 チーズ	693.1 (583.1)
7	金	牛乳子 牛菓	☆お楽しみ会献立★ とうもろこしごはん とり肉のたつた揚げ 和風サラダ 天の川そうめん 果物		牛乳子 牛菓	634.3 (538.3)
21	金	牛乳子 牛菓	夏野菜の豆乳ミートグラタン コーンとウインナーのスープ 果物		牛乳子 アイスクリーム	665.2 (567.5)
8 22	土	牛乳子 牛菓	ぶっかけうどん 磯あえ 果物		牛乳子 牛菓	755.2 (516.3)
10 24	月	牛乳子 牛菓	豚肉の生姜炒め 小魚三杯酢 かぼちゃのみそ汁 トマト		牛乳子 お好み焼き	661.9 (531.3)
11 26	火	牛乳子 牛菓	ハヤシライス グリーンサラダ 果物		牛乳子 菓子 昆布	658.4 (557.4)
12	水	牛乳子 牛菓	コロッケ ツナサラダ トマト		牛乳子 ミックスフルーツ	626.0 (528.0)
13 27	木	牛乳子 牛菓	グリルチキン 手作りふりかけ ラタトゥイユ 果物		牛乳子 牛菓	650.8 (554.0)
14 28	金	牛乳子 牛菓	魚のカレーじょうゆ焼き ごぼうのごまマヨサラダ (14日:ゆでとうもろこし 28日:果物)	菜めし	牛乳子 ひやむぎ	655.4 (565.9)
29	土	牛乳子 牛菓	焼きビーフン わかめスープ 果物		牛乳子 牛菓	725.1 (492.3)
31	月	牛乳子 牛菓	夏野菜のそぼろ煮 切り干し大根のごま酢あえ 果物		牛乳子 小倉サンド	685.3 (588.9)