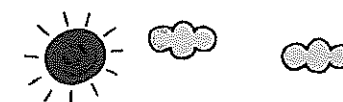


7月いただきますだより

2021. 6. 29
せんにしのおか

7月の食育テーマ



暑い日が続き、夏の訪れを感じる季節となりました。蒸し暑い日が続いていますが、子どもたちは汗をいっぱいかきながら夢中になっているいろいろな遊びを楽しんでいます。

今月の食育のテーマは『水分補給に気をつけよう』です。

7月は七夕など、夏の行事も楽しみですね。子どもたちの楽しみにしているプール遊びも始まります。汗をたっぷりかいた後は、十分な水分補給が欠かせません。ジュースや炭酸飲料がおいしく感じられますが、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。冷やした麦茶を用意しておくといいですね。また、夏のおやつには水分補給を兼ねてすいかやきゅうり、トマトなどの夏野菜を食べるとカリウムやビタミンの補給にもつながります。子どもたちは、気づかないうちに脱水症状をおこしてしまうこともあるので周りの大人が注意してあげましょう。



管理栄養士 原本 ちさと

日	行事	メニュー	午前おやつ	午後おやつ
1	木	・さかなのさざれやき ・ゆでokra ・コールスロー ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・シュガーパイ	・スキムミルク ・りんごケーキ
2	金	・とりにくのてりやき ・ゆでとうもろこし ・ごまずあえ ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・あられふ	・スキムミルク ・ぶどうゼリー
3	土	・ポークビーンズ ・バナナ ・キャベツのレモンずあえ	・ぎゅうにゅう ・せんべい	・おちゃ ・セサミトースト
4	日			
5	月	・さばのしおやき ・じゃがいものにつけ ・あおなとひじきのあえもの ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・おぐらケーキ	・スキムミルク ・ポップコーン
6	火	・のやまやき ・にんじんのあまに ・わふうサラダ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・クラッカーピザ	・おちゃ ・レアヨーグルトケーキ
7	水	・ちゅうかどん ・パイナップル ・ちゅうかサラダ	・ぎゅうにゅう ・チーズパイ	・スキムミルク ・くるごまきなクッキー
8	木	NEW・ハニーレモンチキン ・スティックきゅうり ・オレンジ ・ポテトサラダ	・ぎゅうにゅう ・くだもの	・スキムミルク ・マーラーカオ
9	金	・なすとぶたにくのみそいため ・ささみのばいにくサラダ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・シュガートースト	・スキムミルク ・ピーチゼリー
10	土	・やきそば ・オレンジ ・そくせきづけ	・ぎゅうにゅう ・パンクンむしパン	・おちゃ ・セサミパイ
11	日			
12	月	・とうふとひきにくのトマトに ・コロコロサラダ ・パイナップル	・ぎゅうにゅう ・ビスケットサンド	・スキムミルク ・きなこラスク
13	火	・エビチリ ・ちゅうかあえ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・いちごケーキ	・スキムミルク ・もちもちパン
14	水	・やきざかな ・むしかぼちゃ NEW・オクラのなっとうあえ ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・クッキー	・スキムミルク ・シュガートースト
15	木	・やきにく ・パイナップル ・じゃがいものオープンやき	・ぎゅうにゅう ・にんじんケーキ	・スキムミルク ・チーズパイ
16	金	・マーボーどん ・バナナ ・バンバンジー	・ぎゅうにゅう ・ふかしいも	・スキムミルク ・ポップコーン
17	土	お楽しみ会 ・とうもろこしごはん ・カラフルそうめんサラダ ・とりにくのさっぱりに ・こふきいも ・すいか	・ぎゅうにゅう ・くだもの	・おちゃ ・シスコークッキー
18	日			
19	月	・さかなのチーズやき ・しおみきゅうり ・ケチャップいため ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・ホットケーキ	・おちゃ ・カルピスポンチ
20	火	・なすのにくのみそどん ・バナナ ・キャベツのそくせきづけ	・ぎゅうにゅう ・きなこむしパン	・スキムミルク ・パインケーキ
21	水	NEW・さかなとなつやさいのなんばんソテー ・トマトのサラダ ・ゆでとうもろこし ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・ジャムパイ	・スキムミルク ・あおりんごゼリー
22	木			
23	金			
24	土	・いためビーフン ・オレンジ ・かえりのつくだに	・ぎゅうにゅう ・リッツサンド	・おちゃ ・ラスク
25	日			
26	月	・ぶたにくとじゃがいものカレーに NEW・なつやさいのはるさめサラダ ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・せんべい	・おちゃ ・ブルーチェ
27	火	・さかなのなんぶやき ・かぼちゃのあまに ・すのもの ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・あべかわマカロニ	・スキムミルク ・レモンラスク
28	水	・いかとやさいのカレーいため ・ひやしトマト ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・いちごのクリームサンド	・スキムミルク ・アーモンドパイ
29	木	誕生日会 ・えだまめごはん ・ちくわのてんぷら ・いろいろ☆そうめん ・れいとうみかん	・ぎゅうにゅう ・サブレ	・おちゃ ・チョコレートパバロア
30	金	・レバーチップ ・こふきいも ・トマトのちゅうかサラダ ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・クラッカーサンド	・スキムミルク ・チーズクッキー
31	土	・とうふのふくめに ・バナナ ・キャベツのひたし	・ぎゅうにゅう ・コーンケーキ	・おちゃ ・シュガートースト

※材料などの都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。



簡単！キッチン★

暑い夏を乗り切るネバネバレシピ♪

オクラと納豆のネバネバ和え

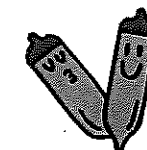


材料（大人2人分）

- ・オクラ 4本
- ・もやし 15g
- ・納豆（小粒でもOK） 1パック
- ・濃口醤油 小さじ1

作り方

- ① 鍋にお湯をわかします。オクラは塩で表面をこすり、塩がついたままお湯に入れ、2分程度ゆでます。ゆであがったら、ザルにあげ、小口切りにします。
- ② もやしはざく切りにして、ゆでます。
- ③ すべての材料を混ぜ和わせて完成です☆



食べづらいオクラも、納豆くらい小さく刻んで和えると食べやすくなりますよ。

せんにし やさいの園

日に日に暑くなり、畑では色とりどりの夏野菜が出来る季節となりました。

坂のプランターには、なすやきゅうり、スイカが実り始めています。だんだんと大きくなるスイカに子どもたちからも「また大きくなるよ」「赤くなるのはいつかな？」とたくさんの声が聞こえます。

夏はたくさんの野菜ができる季節です。トマトやピーマン、なすやオクラといった旬の野菜を給食でもしっかりたべましょうね☆



7月誕生日会メニュー

- ★えだまめごはん
- ★彩りそうめん
- ★ちくわの天ぷら
- ★冷凍みかん



彩りそうめんは、卵やハム、野菜を盛りつけた具たくさんのできあがりです。オクラなどの夏野菜が美味しい季節となりました。冷凍みかんは、子どもたちに大人気で暑い日にはぴったりです☆