

7月 給食だより



薫幼稚園 R6.6.25

いよいよ夏本番。急に暑さが増し湿度の高いこの時期は、体が暑さに慣れていないために熱中症になりやすく注意が必要です。熱中症予防のためにも、十分な睡眠をとること、朝ごはんをしっかり食べることは大切です。こまめな水分補給も忘れずに、元気いっぱい楽しい夏を過ごしましょう。

1 (月)	2 (火)	3 (水)	4 (木)	5 (金)
他人井 牛乳 田舎汁	ひじきご飯 牛乳 焼き麩汁	パエリア 牛乳 夏野菜スープ ミニゼリー	ちゃんぼんめん 牛乳 豆腐の味噌かけ	ゆかりご飯 牛乳 七夕汁 星型ハンバーグ
白米 麦 豚肉 人参 卵 玉葱 ピース 砂糖 醤油 みりん 椎茸 人参 大根 小松菜 豆腐 あげ 薩摩芋 しめじ 蒟蒻 味噌 かつお 昆布 酒 みりん	白米 麦 人参 ひじき 鮭 味付けフレーク ピース あ げ 竹輪 牛蒡 醤油 砂糖 みりん 白だし 豆腐 あげ 三つ葉 焼き麩 玉葱 蒲鉾 かつお 昆布	白米 ターメリック オリー ブオイル 大蒜 あさり い か ワイン 玉葱 鶏肉 パ プリカ マッシュルーム コ ンソメ キャベツ 人参 ト マト コーン ズッキーニ ベーコン	ちゃんぼんめん 豚肉 えび 人参 葱 蒲鉾 生姜 鶏が らスープ 醤油 もやし 玉 葱 半平 きくらげ 絹さや いか スープ 厚揚げ 鶏肉 砂糖 みりん 酒 味噌 ご ま油	白米 麦 ゆかり 豆腐 あ げ 鶏肉 葱 そうめん 人 参 椎茸 オクラ 玉葱 醬 油 白だし かつお 昆布 星型ハンバーグ
495 kcal 1.4 g チューペット	474 kcal 1.5 g ラムネ	493 kcal 1.3 g ミルクアイス	448 kcal 1.4 g —	520 kcal 1.4 g せんべい
8 (月)	9 (火)	10 (水)	11 (木)	12 (金)
夏野菜カレー 牛乳 きゅうりとツナの和え物 すいか	シソひじきご飯 牛乳 冬瓜のスープ 鯖の竜田揚げ	麦ごはん 牛乳 麻婆豆腐 中華スープ	わかめご飯 牛乳 五目汁 金時豆	納豆ご飯 牛乳 豚汁 パイン
白米 麦 人参 玉葱 豚肉 茄子 ベーコン 南瓜 トマ ト ピーマン ソース カレ ールウ 大蒜 生姜 ワイン オクラ 胡瓜 ツナ 砂糖 酢 醤油 塩 ごま油 すい か	白米 麦 ひじき ゆかり ゴマ 冬瓜 人参 豆腐 小 松菜 鶏肉 蒲鉾 椎茸 モ ロヘイヤ インゲン コンソ メ 醤油 鯖の竜田揚げ 油	白米 麦 豆腐 豚肉 椎茸 筍 葱 人参 たら 大蒜 生姜 中華スープ 砂糖 醬 油 味噌 片栗粉 ごま油 わかめ 蒲鉾 えのき あげ コーン 玉葱 鶏がらスープ 酒	白米 麦 わかめ 豆腐 あ げ 鶏肉 葱 人参 大根 蒟蒻 椎茸 醤油 かつお 白だし 金時豆 砂糖 醤油	白米 麦 納豆 人参 大根 牛蒡 豚肉 豆腐 葱 あげ 蒟蒻 玉葱 味噌 かつお 昆布 パイン
497 kcal 1.1 g チューペット	508 kcal 0.6 g 果汁アイス	512 kcal 1.3 g せんべい・ヤクルト	511 kcal 0.7 g しるこサンド	593 kcal 1.4 g チューペット
15 (月)	16 (火)	17 (水)	18 (木)	19 (金)
海の日	菜飯 牛乳 味噌おでん りんご	チキンライス 牛乳 コンソメスープ	ミートソースの 牛乳 ショートパスタ 飛騨牛コロッケ	☆天候や都合によって、 献立やおやつを急に変更 することがあります。 ご了承ください。
	白米 麦 菜めし 大根 人 参 半平 竹輪 がんも 味 噌 砂糖 かつお 昆布 み りん りんご	白米 マッシュルーム 鶏肉 玉葱 人参 ピース ケチャ ップ トマトピューレ ソー ス コンソメ バター キャ ベツ しめじ ベーコン パ セリ	パンネ 豚肉 玉葱 人参 しめじ 茄子 グリンピース トマト オリーブオイル ケ チャップ コンソメ ソース 砂糖 ワイン コロッケ 油	
エネルギー 食塩相当量 おやつ	472 kcal 1.8 g チューペット	522 kcal 0.5 g 果汁アイス	471 kcal 1.8 g —	

月平均の栄養価 エネルギー501 kcal たんぱく質 20.0 g C a 284mg 食塩相当量 1.2 g

プランターで育てているきゅうりを年長さんが収穫して「給食で使ってください」と言って大事そうに届けてくれます。今回はゆかり和えを作りました。野菜が苦手な子も、喜んで食べていました。自分たちで育てた野菜の味は格別だったようです。





七夕そうめん

平安時代、「七夕にそうめんを食べると大病にかからない」として、7月7日にそうめんを食べる風習が宮中に広まり、次第に一般にも普及したと伝えられています。また、真夏に弱った体をいたわるために、消化のよいそうめんを食べる習慣が生まれ、お中元にそうめんを贈るようになった、という説もあります。そうめんを食べるときは、麺だけではなく、卵や鶏肉、野菜をトッピングして栄養を補いましょう。

夏バテ解消にぴったりです。



土用の丑の日に

「うなぎ」を食べる訳

「丑の日に『う』のつく物を食べると夏負けしない」という民間伝承をヒントに江戸時代のうなぎやさんが始めた「『うし』の2文字が2匹のうなぎの姿に見えるから」など由来は諸説ありますが、夏にうなぎを食べるのは、理にかなったことです。うなぎには夏バテや食欲減退の防止に効果的なビタミンB群が豊富なのです。食べ物を上手に摂取して健康に過ごす、先人の知恵には学ぶことが多くあります。

