



令和3年6月25日発行

幼保連携型市場こども園 62-2044

ジメジメとした湿気の多い梅雨から明けると、いよいよ夏本番へと向かいます。強い日差しの暑さで体力や食欲が低下して、エネルギー不足になってしまうことがあります。

そこで、夏野菜には水分とビタミン類がたっぷり含まれているので、暑さでほてった体を冷ます働きやだるさや疲れをとってくれる働きがあります。生食や簡単な調理法でおいしく食べられるので、なるべく毎日食卓に並ぶといいですね。



夏野菜を食べよう



- ・トマト…赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やガン予防に有効
- ・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り、体力増強に有効



水分のとり方に気を付けましょう!

体は汗をかくことで、皮膚から熱を奪って体温を下げようと機能します。子ども達は長時間汗をかいても遊びに夢中で、のどの渇きに気づきにくいことがあります。4つの点に注意して上手に水分をとりましょう!

- ①牛乳やジュースは消化に時間がかかるので避け、水かお茶をゆっくり飲む。
- ②飲み物は冷やしすぎない。
- ③一度に大量に飲まない。
- ④運動の前後にこまめに水分を摂取する。



【魚のカレー南蛮漬け】

材料2人分

- ・アジ・・・2切れ(骨なし)
- ・玉ねぎ・・・1/4個
- ・人参・・・25g
- ・なすび・・・25g
- ・ピーマン・・・1/2個
- ・パプリカ・・・1/4個
- ・片栗粉・・・適量
- ・カレーパウダー・・・適量

作り方

- ①合わせ酢を作っておく。(砂糖大さじ1・醤油60ml・みりん60ml・酢60ml・水280ml・だし昆布10g)
- ②玉ねぎ、人参、なすび、ピーマン、パプリカは千切りにし、人参は軽く茹でておく。
- ③オリーブオイルをひいたフライパンで②の材料をしっかりと炒める。
- ④③を①の中に入れる。
- ⑤片栗粉とカレーパウダーを混ぜ合わせておく。
- ⑥アジは塩コショウをし、⑤をつけて油で揚げ、合わせ酢に漬け込む。

point

野菜も魚も熱いうちに合わせ酢に漬け込むと、しっかりと味が入りますよ!

夏バテ予防の食事

夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素

- ・タンパク質(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付け

- ・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→後味がさっぱりして食べやすくなる!

7月 給食献立予定表

日	曜日	行事	献立名	手作りおやつ	材料 (調味料・だし等を除く)	備考
1	木		おこのみやき くだものみそしる		小麦粉・キャベツ・豚肉・エビ・卵・長いも・ねぎ・桜エビ 玉ねぎ・じゃが芋・油揚げ	
2	金	和太鼓	やさしいコロッケ キャベツ・ミニトマト ブロッコリー・みそしる・くだもの	(3~5才) わらびもち (1~2才) きなこととうにゅうもち	じゃがいも・玉ねぎ・人参・グリーンピース・コーン合挽ミンチ・キャベツ・ミニトマト ブロッコリー・豆腐・わかめ・わらび餅粉・きなこ・豆乳	
3	土		チキンライス たまごスープ		鶏ひき肉・玉ねぎ・人参・コーン・ピーマン・ケチャップ 卵・人参・チンゲン菜・ごま・油揚げ	
4	日					
5	月		こうやどうふのたまごじ・くだもの ちんげんさいのおひたし		鶏ミンチ・高野豆腐・玉ねぎ・人参・じゃがいも・干し椎茸・青ねぎ・ちくわ・卵 チンゲン菜	
6	火	お話し会	にざかな くだもの ナムル		赤魚・生姜・もやし・ひじき・人参・小松菜	
7	水	七夕会	たなばたずし すましじる くだもの	たなばたゼリー	人参・卵・エビ・れんこん・絹さや ごぼう・焼きのりそうめん・おくら・寒天・ゼラチン・シロップ	※白ご飯は ありません
8	木	プール開き	なつやさいのそぼろあん・くだもの ほうれんそうのいそべあえ	スイカ	合挽きミンチ・なすび・南瓜・玉ねぎ・人参・大根 ほうれん草・もやし・海苔の佃煮	
9	金	宿泊保育 (5歳児)	からあげ くだもの ポテトサラダ みそしる	ヨーグルト	鶏肉・片栗粉・土生姜 じゃがいも・人参・きゅうり・ハム・マヨネーズ・スキムミルク・みかん缶	
10	土		ちゅうりパン			
11	日					
12	月		ハンバーグ チーズ・くだもの キャベツサラダ コンソメスープ		合挽きミンチ・豆腐・玉ねぎ・パン粉・チーズ・キャベツ・人参・きゅうり ハム・コーン・わかめ・ちりめん・ごま・じゃが芋・チンゲン菜	
13	火	ちやいんど すてっぶ	さかなのカレー・なんぼづけ・あじつけのり ブロッコリーのおかかあえ・くだもの	セサミクッキー	ホキ・片栗粉・人参・玉ねぎ・ピーマン ブロッコリー・花かつお・ごま・小麦粉・パプリカ	
14	水	おひさま文庫 (4歳児)	だいずとひじきのいりに・くだもの ほうれんそうのごまあえ		鶏むね肉・大豆・ちくわ・油揚げ・人参・ひじき・いんげん・ごぼう・れんこん 干し椎茸・糸こんにゃく・ほうれん草・もやし・ごま	
15	木	誕生会	ドライカレー・ミニトマト・ブロッコリー ゆでたまご・フライドポテト・ゼリー・くだもの	カップケーキ	鶏ひき肉・玉ねぎ・なすび・ピーマン・南瓜・ミニトマト・ブロッコリー・卵 じゃが芋・ゼリー・小麦粉・砂糖・ベーキングパウダー・卵・バター	※白ご飯は ありません
16	金	ECC	ひとくちかつ くだもの ごまつなのおひたし		豚肉・卵・パン粉 小松菜・わかめ・ちりめん・ごま	
17	土		ナポリタン いらたまご スープ くだもの		スパゲッティ・ベーコン・玉ねぎ・人参・ピーマン・しめじ・マッシュルーム トマトケチャップ・トマトピューレ・卵・じゃが芋・ブロッコリー	
18	日					
19	月	茶道教室	ひじきたっぷりツナメンチ コロコロまめのサラダ・くだもの		合挽きミンチ・ひじき・ツナ缶 シイタケ・さつまいも・アボカド・チーズ・コーン・玉ねぎ	
20	火	和太鼓	さばのしおやき くだもの ハムサラダ みそしる	りんごゼリー	鯖・キャベツ・人参・きゅうり・ハム・マヨネーズ・コーン 豆腐・玉ねぎ・しめじ・りんごジュース・寒天	
21	水	体操教室	とりのこうみやき くだもの はるさめサラダ すましじる	かりんとうまんじゅう	鶏肉・玉ねぎ・春雨・きゅうり・人参 わかめ・ハム・マヨネーズ・えのき・わかめ・あんこ	
22	木					海の日
23	金					スポーツの日
24	土		ひやしうどん くだもの		うどん・豚肉・オクラ・玉ねぎ	
25	日					
26	月	避難訓練	にくじゃが くだもの きゅうりのすのもの		牛肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・糸こんにゃく・ちくわ・いんげん きゅうり・わかめ・ごま・ちりめん	
27	火		さかなのピカタ くだもの オクラとカニカマのあえもの・みそしる		ホキ・卵 オクラ・カニカマ・じゃが芋・玉ねぎ・油揚げ	
28	水	体操教室	とりにくとなつやさいのいためもの かきたまじる くだもの	どらやき	鶏もも肉・サニーレタス・人参・ほうれん草・パプリカ・マーメイドジャム 卵・玉ねぎ・ホットケーキミックス・あんこ	
29	木	お祭りごっこ	ひやしちゅうか くだもの からあげくん	ポップコーン	中華めん・ハム・わかめ・もやし・人参・卵・きゅうり・トマト 鶏ミンチ・豆腐・ポップコーン	
30	金	お祭りごっこ	たこやき くだもの フランクフルト	じゃがりこ風	天かす・キャベツ・コーン・青のり・チーズ フランクフルトソーセージ	
31	土		てんしんはん くだもの ちゅうかスープ		玉ねぎ・グリーンピース・カニカマ・生しいたけ さくらげ・カマボコ・しいたけ	

※土曜日は完全給食のため、白ごはんはありません。

※3~5歳児は、7日(水)にお米1合を持ってきてください。
(7日と15日の分です)