



給食だより

幼保連携型認定こども園 島之内保育園

2021年

7月は日差しがだんだんと強くなったり、雨が降ったりと季節の変わり目で体調をくずしやすくなります。特に暑い日は熱中症対策として、水分補給をするなど体調管理をしっかり行い、暑い夏を元気にすごしましょう！！



たんじょうかいメニュー 7月27日(火)

- *ミニおにぎり
- *冷やし中華
- *とりの唐揚げ
- *添え野菜
- *小松菜の胡麻和え
- *わかめスープ
- *ヤクルト



食育 ~牛乳の話~ 7月13日(火)



オクラ



オクラは輪切りにすると断面が星のようなかたちになり見た目も華やかに見えます。細かく刻むと粘りがましてトロロのような食感になります。

このねばりは「ムチン」という成分で、胃の粘膜を保護し消化を助ける働きがあり、夏バテの予防によいとされています。

オクラの食べ方としては、和え物や酢の物、サラダ、炒め物、揚げ物、煮物、スープなどに最適です。また、サッとゆでると口当たりがよく美味しくいただけます。これから、日差しが強くなり、暑い日が続くとも体調を崩しやすくなりますので、旬のオクラを食べて夏バテを予防しましょう。

7月7日 七夕

短冊に願いをこめて笹竹に飾るのは、笹竹には冬の寒さにも負けず、真っ直ぐ育つ生命力が備わっていることから、神聖な力が宿るとされていたからです。

また、悪いことが起きないように願いを込めて「さくべい」という食べ物を7日の夜に食べていました。「さくべい」は、小麦粉と米粉を練って細くヒモのようにしたものを、縄のように2本合わせて作ったお菓子で「麦なわ」とも呼ばれていました。

七夕にそうめんを食べるのは、この習慣からきているそうです。

日	曜	副食	午後おやつ	午前おやつ
1	木	魚の塩焼き さといものみそ汁 ほうれん草のごま和え パナナ	牛乳 たご焼き風	牛乳 コーンフレーク
2	金	魚のカレー揚げ 豆腐のみそ汁・オレンジ ブロッコリーのチーズおかか和え	牛乳 黒かりんとう アップルゼリー	牛乳 卵ボーロ
3	土	サラダうどん(添) トマト オニオンスープ	牛乳 バナナ	牛乳 ビスケット
5	月	鶏肉のワイン煮 コーンスープ マセドアンサラダ(添) レタス・トマト	牛乳 プリン	牛乳 マリー
6	火	ズッキーニ入りみそ炒め きゅうりのゆかり和え お麩のすまし汁	ミルク チーズ 生パン	ヨーグルト
7	水	おにぎり 焼きそば ブロッコリーのおかかあえ フレンチポテト キラキラスープ	牛乳 クラッカー アイスクリーム	牛乳 コーンフレーク
8	木	マーボー豆腐 えびスープ 千切り大根のさっぱりサラダ	牛乳 あられ メロン	牛乳 チーズ
9	金	魚の南蛮漬け なすのみそ汁 かぼちゃの煮物	牛乳 クラッカー フルーツインゼリー	牛乳 バナナ
10	土	焼きビーフン もも缶 ニラ入りかきたま汁	牛乳 おにぎり	牛乳 せんべい
12	月	いりどり もやしのみそ汁 きゃべちゃベササラダ	牛乳 ブルーベリーマフィン	牛乳 オレンジ
13	火	魚のチーズ焼き もずくのすまし汁 おくら和えもの	お茶 チーズ すいか	ヨーグルト
14	水	牛肉の甘辛炒め ソーメンのすまし汁 トマトのさっぱり漬け	牛乳 コーンドーナツ	牛乳 もも缶
15	木	魚の塩焼き さといものみそ汁 ほうれん草のごま和え パナナ	牛乳 たご焼き風	牛乳 コーンフレーク
16	金	魚のカレー揚げ 豆腐のみそ汁・オレンジ ブロッコリーのチーズおかか和え	牛乳 黒かりんとう アップルゼリー	牛乳 卵ボーロ
17	土	サラダうどん(添) トマト オニオンスープ	牛乳 バナナ	牛乳 ビスケット
19	月	鶏肉のワイン煮 コーンスープ マセドアンサラダ(添) レタス・トマト	牛乳 プリン	牛乳 マリー
20	火	ズッキーニ入りみそ炒め きゅうりのゆかり和え お麩のすまし汁	ミルク チーズ 生パン	ヨーグルト
21	水	ひじき入りハンバーグ マカロニサラダ 星の子スープ	お茶 クラッカー アイスクリーム	牛乳 ビスコ
24	土	焼きビーフン もも缶 ニラ入りかきたま汁	牛乳 おにぎり	牛乳 せんべい
26	月	いりどり もやしのみそ汁 きゃべちゃベササラダ	牛乳 ブルーベリーマフィン	牛乳 オレンジ
27	火	たんじょうかい	牛乳 クラッカー アイスクリーム	ヨーグルト
28	水	牛肉の甘辛炒め ソーメンのすまし汁 トマトのさっぱり漬け	牛乳 コーンドーナツ	牛乳 もも缶
29	木	マーボー豆腐 えびスープ 千切り大根のさっぱりサラダ	牛乳 あられ メロン	牛乳 チーズ
30	金	魚の南蛮漬け なすのみそ汁 かぼちゃの煮物	牛乳 クラッカー フルーツインゼリー	牛乳 バナナ
31	土	サラダうどん(添) トマト オニオンスープ	牛乳 バナナ	牛乳 ビスケット