

7月 食育だより

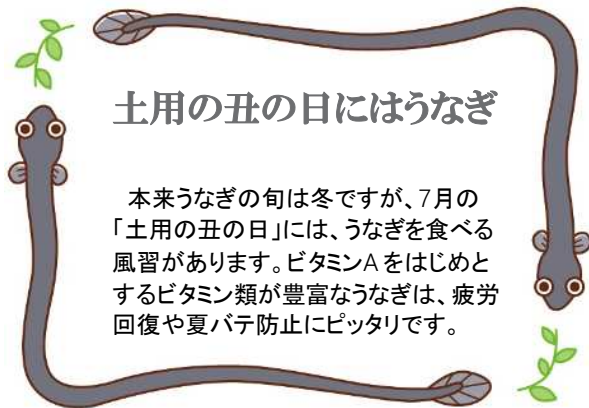
そうめんや冷やし中華が美味しい季節になりました。単品で食べても美味しい麺類ですが、栄養バランスが崩れがちになります。夏バテ防止のためにも、副菜や具材などを工夫して、ビタミン、ミネラルも補給できるようにしましょう。

子どもと一緒に楽しむ食育10の提案

③子どもに味見係になってもらう

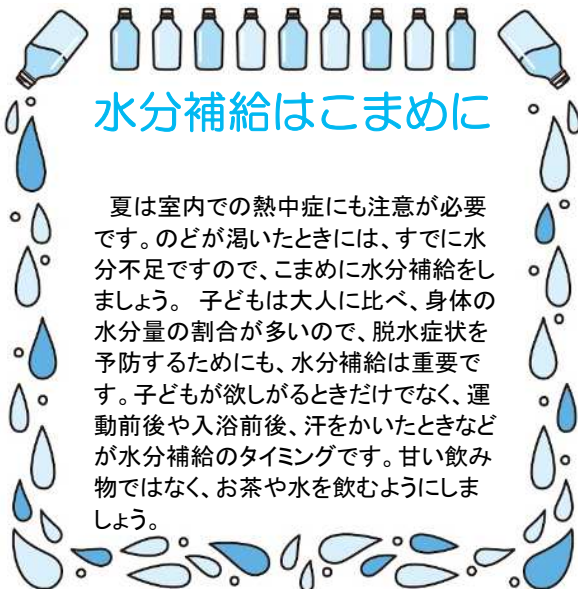
子どもたちは味見が好きです。塩、砂糖、醤油、酢、味噌などの基本的な調味料を教えると、その組み合わせで美味しい味ができていくことに興味をもつようになります。味見を繰り返しながら、料理ができあがっていくプロセスをぜひ体験させてあげてください。自分で決めたとすれば、おのずと食べ方が変わり、食卓の会話も増えると思います。

来月は、「④みんなで「いただきます」「ごちそうさま」」です。



土用の丑の日にはうなぎ

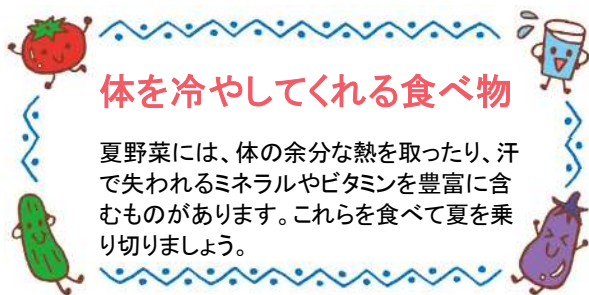
本来うなぎの旬は冬ですが、7月の「土用の丑の日」には、うなぎを食べる風習があります。ビタミンAをはじめとするビタミン類が豊富なうなぎは、疲労回復や夏バテ防止にピッタリです。



水分補給はこまめに

夏は室内での熱中症にも注意が必要です。のどが渇いたときには、すでに水分不足ですので、こまめに水分補給をしましょう。子どもは大人に比べ、身体の水分量の割合が多いので、脱水症状を予防するためにも、水分補給は重要です。子どもが欲しがるときだけでなく、運動前後や入浴前後、汗をかいたときなどが水分補給のタイミングです。甘い飲み物ではなく、お茶や水を飲むようにしましょう。

旬の食材



体を冷やしてくれる食べ物

夏野菜には、体の余分な熱を取ったり、汗で失われるミネラルやビタミンを豊富に含むものがあります。これらを食べて夏を乗り切りましょう。



きゅうり

利尿作用があり、老廃物や塩分を排出し、むくみが解消します。酢の物やサラダでさっぱりと、炒めものにしても美味しいです。

トマト

トマトの赤い色に含まれているリコピンは老化の原因である活性酸素を少なくしてくれます。加熱すると吸収率が高くなります。トマトには旨味があるので、肉や魚とも相性ぴったりです。



ナス

新鮮なものは色がみずみずしく、へたのところがトゲトゲしていて、張りがあります。ナスの鮮やかな紫色には抗酸化作用があり、夏の強い紫外線から自身を守っています。油でさっと揚げるときれいな紫色を保つことができます。



かぼちゃ

油で調理すると栄養素の吸収率が高くなります。皮にも栄養が豊富に含まれているので、ぜひ皮ごと食べてほしいです。カットしてあるかぼちゃはワタの部分から傷むので、ワタと種を取り除き、ラップをして冷蔵庫に入れましょう。

いか

皮の色が濃く、透明感のあるものが新鮮です。タウリンや亜鉛を含み、栄養的にも優れています。いかとたこの墨は成分は同じですが、いかの墨のほうが粘度があり、体内に残っていることが多いので、料理にもよく使用されます。たこは水揚げのときにすべて吐いてしまうそうです。



マグロのケチャップソース

材料(4人分)	
マグロ	300g
塩コショウ	少々
片栗粉	大1程
◇ケチャップ	大2
ウスターソース	大1
みりん	大1



- 作り方
- ①マグロを一口大にぶつぎりにし、塩こしょうをふる
 - ②表面の水分をキッチンペーパーで軽く押さえふき取る
 - ③袋に片栗粉とマグロを入れ、振って片栗粉をまぶす
 - ④フライパンに油を熱し、③を焼く
 - ⑤片面に焼き目がついたら返し、蓋をして蒸し焼きにする
 - ⑥火が通ったら合わせておいた◇を加え、全体に絡める

お星様の和え物

材料(4人分)		下ごしらえ
オクラ	8本	塩ゆで
人参	1/4本	1cm角切り
きゅうり	小1本	1cm角切り
プロセスチーズ	4個	5mm角切り
花がとお	適量	
濃口醤油	適量	

- 作り方
- ①人参を茹で、きゅうりは塩もみ、茹でたオクラは2mm幅に切る
 - ②きゅうりは塩を洗い、水気を絞る
 - ③オクラ、人参、きゅうり、チーズ、かつお節を醤油で和える



夏豚汁

材料(4人分)		下ごしらえ
なす	小2本	一口大
しいたけ	4個	6等分に切る
白ネギ	1/4本	斜め薄切り
こんにゃく	40g	糸状に切る
豚肉	40g	
だし汁	600ml	
味噌	大さじ2	
しそ	4枚	千切り

- 作り方
- ①豚肉、こんにゃくを炒め、だし汁を加える
 - ②少し炊いたら、ナス、椎茸、ネギを加えさっと煮る
 - ③火を止めて味噌をとき入れ、器によそってからしそを乗せる



2019年7月 給食予定実施献立

渋川あゆみこども園

曜日	乳児朝おやつ	昼食	午後おやつ	手作りおやつ の 主な 原材料 ①乳児配慮事項	あか ちやにくとなる	きいろ ねつやちからになる	みどり ちようしをととのえる
1★	月	よーぐると	えだまめごはん あじのうめしそあげ ひじきのいために なつとんじる		あじ あぶらあげ ふたにく、みそ	こめ かたくりこ、こむぎこ ごまあぶら	えだまめ うめ、しそ ひじき、こんにやく、れんこん、にんじん なす、しいたけ、こんにやく、しそ、ねぎ
2	火	かぼちゃ ぼーろ	なつやさいかれー いたりあんさらだ bいかのしおゆで ばなな	ぎゅうにゅう、 かたくりこ、 きなこ さとう	とりにく、すきむみるく いか	こめ、かれーるう いたりあんどれっしんぐ	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、なす れたす、きゅうり、ぶちとまと ばなな
3	水	おれんじ	ちんじやおろーす はるさめのすのもの かんこくふうたまごすーぶ	①てつしおせんべい	ぎゅうにく たまご	こめ はるさめ、ごまあぶら ごまあぶら	たまねぎ、にんじん、たけのこ、びーまん きゅうり、にんじん、もやし だいこん、にんじん、きくらげ、ねぎ
4★	木	あかちやん せんべい	◇てりやきにくだんご いかだいこん きやべつともやしのみそしる		みーとぼーる いか、ちくわ みそ	こめ	だいこん、にんじん、こんにやく きやべつ、もやし、にんじん
5	金	えだまめ	《たなばたらんち》ろーるばん ほしのころっけ らたとういゆ とうもろこしのすーぶ	そうめん、わかめ おくら、にんじん、 こーん	ほしのころっけ とりにく	ろーるばん	ずっきーに、なす、ぼぶりか、たまねぎ、とまと、にんにく こーん、たまねぎ、ぼせり
6	土		おべんとうもち				
8	月	ちーず	◇ぶたにくのおろしそーす がけ べいどほてと だいこんのみそしる		ぶたにく	こめ じゃがいも	だいこん、こまつな、こーん だいこん、にんじん、わかめ、ねぎ
9★	火	ふわふわ ちつぷ	こうやどうふのふくめに きゅうりとちくわのすのもの ぐだくさんみそしる	よーぐると、めろん ばなな、りんご もも、みかん、ぱいん	こうやどうふ ちくわ ぶたにく、みそ	こめ じゃがいも	にんじん、ほししいたけ、きめさや きゅうり、れたす、わかめ たまねぎ、だいこん、にんじん、きやべつ
10	水	むらさきいも せんべい	たきこみちやーはん てづくりしゅうまい せんぎりだいこんのさらだ ちゅうかこーんすーぶ	こむぎこ、たまご、 ばたー、さとう、 ほいっぶくりーむ	ぶたみんち とうふ	こめ、ごま、ごまあぶら しゅうまいのかわ、ごまあぶら ごまあぶら はるさめ	こーん、ねぎ、ぼぶりか たまねぎ、ねぎ、ほししいたけ きりほしだいこん、きゅうり、にんじん、えだまめ ちんげんさい、にんじん、ねぎ、こーん
11★	木	きゅうり	さけのまよねーずやき じゃこびーまん ぶちとまと いなかじる		さけ ちりめんじゃこ とりにく、とうふ、みそ	こめ まよねーず ごまあぶら	たまねぎ、れもん、にんにく、ぼせり ぶちとまと びーまん ごぼう、かぼちゃ、にんじん、ねぎ
12	金	きうい ふる一つ	なつやさいどん つなさらだ こんそめすーぶ おれんじ		ぶたみんち つな	こめ、おいたーそーす、ごまあぶら まよねーず	なす、ぼぶりか、いんげん、にんにく、ねぎ れたす、きゅうり、こーん、にんじん たまねぎ、にんじん、ぼせり おれんじ
13	土		おべんとうもち				
15	月		うみのひ				
16★	火	べびー はーす	◇とりにくとやさいのさつぱりに いんげんのごまあえ とうがんとわかめのみそしる		とりにく、きめあげ ちくわ あぶらあげ、みそ	こめ ごま	にんじん、れんこん、こんにやく いんげん、にんじん とうがん、わかめ、ねぎ
17★	水	にぼし	ひやしちゅうか あげぎょうざ れたす とまと	しよぼん、 つな、まよねーず	ろーすはむ、たまご ぎょうざ	ちゅうかめん、れいめんのたれ	きゅうり、もやし、にんじん れたす とまと
18	木	さくつと あられ	ういんなー bきゅうり ごもくまめのにも きやべつとだいこんのみそしる	ばたー、 とうもろこし	ういんなー だいず あぶらあげ、みそ	こめ	きゅうり にんじん、ほししいたけ、こんぶ、こんにやく きやべつ、にんじん、だいこん
19	金	よーぐると	いさきのこうみやき おほしさまのあえもの さわにわん		いさき ちーず、かつおぶし ぶたみんち	こめ	にんにく、しょうが、ぼせり おくら、にんじん、きゅうり にんじん、ごぼう、しいたけ
20	土		《おとまりほいくゆうしよく》 かれーらいす いたりあんさらだ おれんじ 《おとまりほいくちようしよく》 ろーるばん ういんなー ぐりーんさらだ みかんぜりー		ぎゅうにく、すきむみるく ういんなー	こめ、じゃがいも、かれーるう いたりあんどれっしんぐ	たまねぎ、にんじん、にんにく れたす、きゅうり、ぶちとまと おれんじ れたす、きゅうり みかんぜりー
22★	月	てつしお せんべい	あげじゃがのうまに bなすのあさづけ おくらときゅうりのおかあえ しめじととうふのみそしる		ぎゅうにく かつおぶし とうふ、みそ	こめ じゃがいも	にんじん、ねぎ なす おくら、きゅうり、にんじん しめじ、みつば
23	火	りんご	まーぼーなす ばんばんじーふうさらだ はるさめすーぶ	こむぎこ、さとう、 ぎゅうにゅう、あぶら、 えだまめ、ちーず	ぶたみんち とりむねにく	こめ ごまあぶら、かたくりこ わごまどれっしんぐ はるさめ、ごまあぶら	しょうが、にんにく、ねぎ、なす、あかびーまん、たけのこ きゅうり、もやし、にんじん にんじん、しいたけ、もやし
24★	水	うのはな くつきー	ひじきごはん なつのすごもりたまご ぶちとまと こまつなとじゃがいものみそしる すいか		あぶらあげ たまご、べーこん みそ	こめ じゃがいも	にんじん、ひじき れたす、びーまん ぶちとまと たまねぎ、にんじん、こまつな すいか
25	木	ほしの せんべい	しよぼん とりにくととまとにこみ びーんずさらだ ばんがきんすーぶ	こしあん、かんてん	とりにく だいず、ぼーるういんなー ぎゅうにゅう	しよぼん こむぎこ あおじぞれっしんぐ じゃがいも、こむぎこ、ばたー	たまねぎ、とまと、にんにく きゅうり、にんじん、こーん かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、ぼせり
26	金	ちーず	◇かれないのにつけ おくら せんぎりだいこんのもの わかめとじゃがいものみそしる		かれない あぶらあげ みそ	こめ じゃがいも	しょうが おくら きりほしだいこん、にんじん にんじん、たまねぎ、ねぎ、わかめ
27	土		おべんとうもち				
29	月	よーぐると	がんもととうがんにもの もやしとこまつなのなつとあえ ぶたにくとえのきのみそしる	ほつとけーきみつくす	がんもどき なつと ぶたにく、みそ	こめ	とうがん、にんじん、こんにやく もやし、こまつな、にんじん えのき、たまねぎ、にんじん、ねぎ
30★	火	むらさきいも ちつぷ	まぐるのけちやつぷそーす びーふんいりやさいそてー だいこんとわかめのすーぶ		まぐる	こめ かたくりこ、うすたーそーす びーふん	とまと にんじん、たまねぎ、きやべつ、しいたけ だいこん、にんじん、わかめ、みつば
31	水	とまと	◇いりどうふ きやべつとつなのあえもの ぶたにくとなすのみそしる		とうふ、ういんなー、かつおぶし つな ぶたにく、みそ	こめ ごまあぶら	にんじん、たまねぎ、ほししいたけ、ぐりんびーす きやべつ、にんじん なす、にんじん、ねぎ

誕生会

③④⑤お泊り保育

ひろば あゆみこ

* _____ は、自然食品のお菓子です。
 * ♪印がついているメニューは、1歳児の配慮をしています。
 * □印はこども園で作る手作りおやつです。
 * ♪印がついているメニューは子どもたちに紹介する旬の食材です。
 * 生野菜での提供の際には、次亜塩素酸ナトリウムを使用し、殺菌しています。
 * ◇印がついている日は、玄米入りご飯です。
 * ★印がついている日は、WEL-KIDSに写真を掲載しています。
 * 天候の都合により、給食内容が変更になる場合があります。