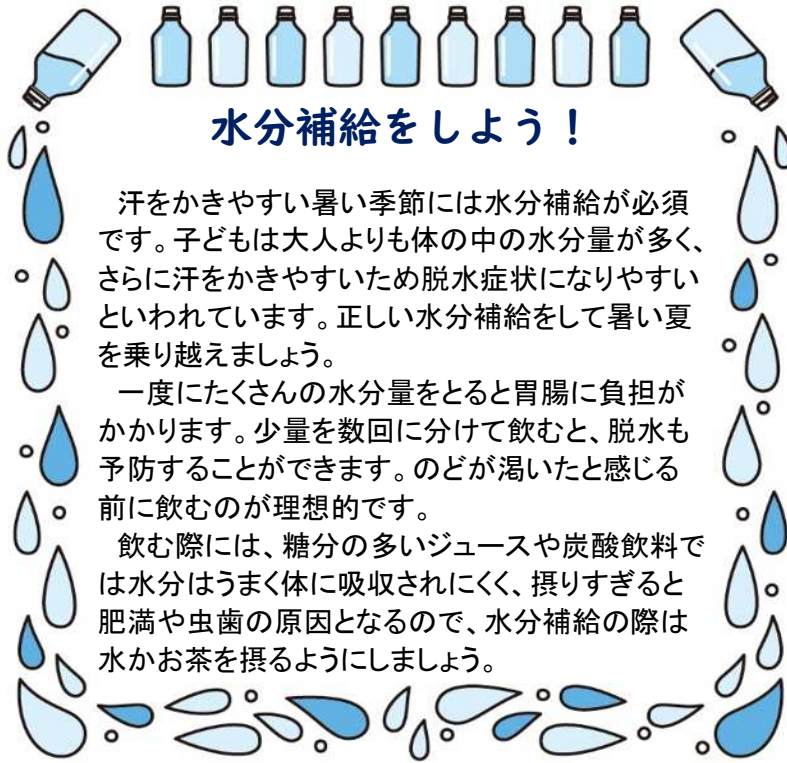


7月 食育だより

じめじめとした梅雨があげるといよいよ夏本番です。暑さが本格的になると子どもたちの食欲が落ちていってしまうことがあるので、適度な運動と睡眠、水分補給をしっかりと行い、暑い夏を元気よく過ごしましょう。



水分補給をしよう！

汗をかきやすい暑い季節には水分補給が必須です。子どもは大人よりも体中の水分量が多く、さらに汗をかきやすいため脱水症状になりやすいといわれています。正しい水分補給をして暑い夏を乗り越えましょう。

一度にたくさんの水分量をとると胃腸に負担がかかります。少量を数回に分けて飲むと、脱水も予防することができます。のどが渴いたと感じる前に飲むのが理想的です。

飲む際には、糖分の多いジュースや炭酸飲料では水分はうまく体に吸収されにくく、摂りすぎると肥満や虫歯の原因となるので、水分補給の際は水かお茶を摂るようにしましょう。



夏野菜を食べよう！

夏野菜が美味しい季節になってきました。夏野菜には、水分が豊富なのはもちろん、ビタミンやミネラルも豊富で、ほてった体を冷やしたり、免疫力を高めたり、疲労回復を助けてくれる効果もあります。

- オクラ:** オクラのぬめりは食物繊維で、その中でもペクチンという成分には整腸作用があります。カリウムとカルシウムを豊富に含んでいます。
- ピーマン:** ビタミンCが多く、疲労回復や肌荒れなどに効果的といわれています。βカロテンも豊富に含まれており、粘膜のダメージを回復する効果や免疫力を高める効果もあります。
- かぼちゃ:** ビタミンA、C、Eを含みます。皮や皮に近い部分は豊富な栄養があるので、皮ごと調理するのがおすすめです。



今月の献立に入っている世界の料理

スコットランド

エジプト

トルコ

トルコ ピラフ ケバブ

ピラフは世界三大米料理の一つです。パンが主食のトルコでは、パンと一緒にピラフのご飯も食べることもあるそうです。

ケバブとは焼肉料理の総称にあたり、串に刺して焼く料理を「シンケバブ」薄い肉を何枚も重ねて塊にしたものを、回転させながら焼いたケバブを「ドネルケバブ」と呼んでいます。ピタパンのようなパンに挟んであるものをケバブというわけではないそうです。



エジプト シャクシュカ

みじん切りにした玉ねぎ、トマト、にんじんなどの野菜をとひき肉をよく炒め、クミン・ターメリック・塩コショウなどで味付けしてからトマトソースを加えて煮込み、卵を割り入れてある料理です。

園では子どもたちが食べやすいような味付けに少しアレンジして提供します。



スコットランド ショートブレッド

基本的に、小麦粉・バター・砂糖の3種類の食材を3:2:1の配合で混ぜて作られています。卵が加わるとビスケットに変化するため、ショートブレッドに卵は入りません。バターを大量に使うため、バターが流れ出さない程度に「白く焼き上げる」のが正しいとされています。

ショートブレッドの形状には特に決まりはなく、多くの方が思い浮かべる長方形の形はフィンガーと呼ばれ、円形のものや動物の形など、型抜きで形成されているものもあります。



2022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 ちやくとなる	きいろ ねつやちからになる	みどり ちょうしをととのえる
1 金	かぼちゃ ほーろ	てづくりはんぱーぐ いたりあんさらだ おれんじ ぐたくさんすーぶ	びすこ		あいびきみんち、とうふ	こめ かたくりこ いたりあんどれっしんぐ	たまねぎ、にんじん れたす、きゅうり、とまと おれんじ きゃべつ、たまねぎ、にんじん、えのき
2 土		おべんとうもち					
4 月	むらさきいも せんべい	♪あじのうめしそあげ (①あじのうめしそやき) ひじきのいために きゃべつとだいこんのみそしる	えだまめちーず むしばん	こむぎこ、さとう、あぶら、 えだまめ、ちーず、 ぎゅうにゅう	あじ あぶらあげ みそ	こめ こむぎこ、かたくりこ ごまあぶら	うめぼし、あおじそ ひじき、こんにやく、れんこん、にんじん きゃべつ、だいこん、にんじん
5 火	ちーず	とるこ ぴらふ けばぶ れたす みねすとろーね	きういふるーつ ほしのせんべい		とりにく ぎゅうにく、よーぐると だいた、ういんなー	こめ、ぼたー かれーこ、まよねーず じゃがいも	たまねぎ、にんにく、ぼぶりか、ぼせり にんにく れたす たまねぎ、とまと、にんじん
6 水	かりんとう	◇がんとどうがんにもの もやしとこまつなのなっとうあえ ぶたにくとえのきのみそしる	しよーとぶれっど すこつとらんど	ぼたー、さとう、 こむぎこ	がんとどき なっとう ぶたにく、みそ	こめ	とろろ、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
7 木	おれんじ	たなばたそうめん ぶたにくのあまずにくやき じゃこびーまん	すいか ねじねじあげ		ぶたにく ちりめんじゃこ	そうめん ごま、かたくりこ ごまあぶら	おくら、にんじん、こーん、わかめ にんにく びーまん
8 金	うのはな くつきー	まーぼーなす ばんばんじーふうさらだ はるさめすーぶ	くだものぜりー		ぶたみんち とりむねにく	こめ かおりごまどれっしんぐ はるさめ	なす、ぼぶりか、たけのこ、しょうが、にんにく、ねぎ きゅうり、もやし、にんじん にんじん、しいたけ、ねぎ
9 土		おべんとうもち					
11 月	ふわふわ ちっぶ	さけのまよねーずやき こーんさらだ じゃがいものすーぶ	ふるーつの よーぐるとあえ	ぼなな、りんご、 みかん、もも、 ばいん、よーぐると	さけ ういんなー	こめ まよねーず いたりあんどれっしんぐ じゃがいも	たまねぎ、れもんじる、にんにく、ぼせり れたす、きゅうり、にんじん、こーん たまねぎ、にんじん
12 火	あかちゃん せんべい	せきはん ♪とりにくのたつたあげ (①とりにくのあげやき) おんやさい だいこんとあつあげのみそしる	けーき	こむぎこ、たまご、 さとう、ぼたー、 ほいつぶくりーむ (たんじょうじ:おれんじ)	あずき とりにく みそ あつあげ、みそ	こめ、もちごめ、ごま かたくりこ じゃがいも、まよねーず	にんじん、きゃべつ だいこん、にんじん、ねぎ
13 水	よーぐると	◇あげじゃがのうまに おほしさのあえもの しめじととうふのみそしる	みれーびすけつと		ぎゅうにく ちーず、かつおぶし とうふ、みそ	こめ じゃがいも	にんじん、ねぎ おくら、きゅうり、にんじん しめじ、みつば
14 木	ねじねじ あげ	ろーるばん おれんじ えじぶと しやくしゆか こーんすーぶ	めろん ♪ぱりんこ	①②あかちゃんせんべい	たまご、とりにく ぎゅうにゅう	ろーるばん こーんすーぶのもと	おれんじ とまと、たまねぎ、なす、ぼぶりか、にんにく こーん、にんじん、ぼせり
15 金	きゅうり	えだまめごはん ぶたにくのおろしそーすがけ じゃーまんぼてと たまねぎのみそしる 《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 ちょうしよく》	かきごおり		ぶたにく ういんなー あぶらあげ、みそ	こめ じゃがいも	えだまめ だいこん、こまつな、こーん たまねぎ、にんじん、ねぎ、わかめ
16 土		ろーるばん ういんなー ぐりーんさらだ ももぜりー			ういんなー	ろーるばん まりねどれっしんぐ	れたす、きゅうり ももぜりー
18 月		うみのひ					
19 火	てつしお せんべい	なつやさいどん いかだいこん きゃべつともやしのみそしる	かりんとう おれんじ		ぶたみんち いか、ちくわ みそ	こめ おいすたーそーす	にんにく、ねぎ、なす、ぼぶりか、いんげん だいこん、にんじん、こんにやく きゃべつ、もやし、にんじん
20 水	ちーず	ちきんなんばん むしやさい だいこんのみそしる	みずようかん	こしあん、 かんでん	とりにく、たまご みそ	こめ かたくりこ、まよねーず	たまねぎ、ぼせり きゃべつ、にんじん、こーん だいこん、にんじん、ねぎ、わかめ
21 木	むらさきいも ちっぶ	◇かれないのにつけ おくら せんぎりだいこんのもの いなかじる	つなまよとーすと	しよくばん、つな、 まよねーず	あぶらあげ とうふ、とりにく、みそ	こめ	かれない、しょうが おくら きりぼしだいこん、にんじん ごぼう、かぼちゃ、にんじん、ねぎ
22 金	とまと	ひやしちゅうか やきぎょうぎ おれんじ	ばなな		たまご、ろーずはむ ぎょうぎ	ちゅうかめん、れいめんのたれ	きゅうり、もやし おれんじ
23 土		おべんとうもち					
25 月	よーぐると	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	ゆでとうもろこし		ぎゅうにく たまご	こめ はるさめ、ごまあぶら かたくりこ	にんじん、たまねぎ、びーまん、たけのこ、ほししいたけ 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
26 火	ほしの せんべい	◇いりどうふ もやしとそぼろのあえもの なつとんじる	♪さーたー あんだぎー	こむぎこ、たまご、 こくとう、あぶら (①こくとういり かつぶけーき)	とうふ、ういんなー、かつおぶし とりみんち ぶたにく、みそ	こめ	にんじん、たまねぎ、ぐりんびーず、ほししいたけ もやし、きゅうり、ぼぶりか なす、しいたけ、こんにやく、ねぎ、あおじそ
27 水	きうい ふるーつ	とりにくとやさいのさつぱりに おくらときゅうりのおかかあえ おかずじる	えだまめ ちーず		とりにく、きぬあげ かつおぶし あぶらあげ、みそ	こめ	にんじん、れんこん、こんにやく おくら、きゅうり、にんじん だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ
28 木	さくつと あられ	しよくばん まぐるのけちやぶつそーす びーふんいりやさいそてー だいこんとわかめのすーぶ	みるくずもち	ぎゅうにゅう、さとう、 きなこ、かたくりこ	まぐる ぶたにく	しよくばん かたくりこ、うすたーそーす びーふん	にんじん、たまねぎ、きゃべつ、しいたけ だいこん、にんじん、みつば、わかめ
29 金	じゃこ	なつやさいかれー きりぼしだいこんのさらだ おれんじ	よーぐると		とりにく	こめ、かれーるう	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、なす、ずつきーに、 とまと、にんにく きりぼしだいこん、きゅうり、にんじん、えだまめ おれんじ
30 土		おべんとうもち					

誕生会

③④⑤お泊り保育

* _____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。
 * 献立名の後ろに(県名)がついているメニューは子どもたちに紹介する都道府県の料理です。
 * 牛乳(約100ml)を乳児は朝おやつと午後おやつ、幼児は給食と午後おやつに飲んでいきます。
 * 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。
 * 毎日、WEL-KIDSにて写真を掲載しています。
 * 天候や仕入れの都合により、給食内容が変更になる場合があります。