

# 7月給食だより

平成30年7月発行

栄町あおぞら保育園

～毎月1日は「野菜の日」です。家庭でも野菜をたくさん食べましょう～

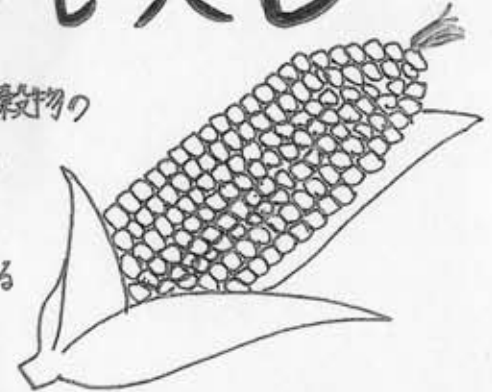
- ※ < >内は、汁物の具です。
- ※ ひよこ組(1歳児)・うさぎ組は朝牛乳(70ml)、おやつ(90ml)があります。
- ※ おやつは、牛乳・果物がつきます。

## 月 火 水 木 金 土

2	3	4	5	6	7
ブロッコリー ごはん 味噌汁 <大根・人参> 豚肉生姜焼き ほうれん草しめじ和え ミニトマト	ずるめ ごはん 味噌汁 <ワカメ・エノキ> 大豆かき揚げ キャベツとウィンナーのソテー もずく酢	大根 ごはん 味噌汁 <南瓜・玉葱> 鮭の味噌730-Z'焼き 春雨サラダ 青のりポテト	煮干し ジャムサンド スープ <レタス・コーン> 鶏肉のソース焼き もやしナムル セロリきんぴら	人参 ごはん 味噌汁 <なす・油揚げ> 炒め納豆 胡瓜の醤油和え 白菜お浸し	親子満足
野菜たっぷり冷麦 カリフラワー	酢昆布	きゅうり	セロリ	煮ごぼう	煮干し
ごはん 味噌汁 <生揚げ・心のり> チンジャオロースー 小松菜しらす和え コーンソテー	麦ごはん 味噌汁 <大根・長ねぎ> 豆腐ナゲット ひじき炒め煮 ごぼうサラダ	ごはん 豆乳味噌汁 <キャベツ・えのき> 豚肉カレー焼き さつま芋甘煮 ピーマンとちくわのきんぴら	フランスパン トマトスープ かれいフライ チンゲン菜コーン炒め スティック野菜	ごはん 味噌汁 <大根・舞茸> 鶏肉さつぱり煮 ほうれん草納豆和え スッキーニとペーコンソテー	あげ入りうどん じゃが芋のみそ煮 枝豆
アイスクリームチョコビスケット	揚げ手	人参ケーキ	五平もち	南瓜団子	マフィン
16	17	18	19	20	21
海の日 ごはん 味噌汁 <ワカメ・エノキ> 大豆かき揚げ キャベツとウィンナーのソテー もずく酢 ピザトースト	ブロッコリー ごはん 味噌汁 <ワカメ・エノキ> 大豆かき揚げ キャベツとウィンナーのソテー もずく酢 ピザトースト	大根 ごはん 味噌汁 <南瓜・玉葱> 鮭の味噌730-Z'焼き 春雨サラダ 青のりポテト 焼きうどん	煮干し ジャムサンド スープ <レタス・コーン> 鶏肉のソース焼き もやしナムル セロリきんぴら 梅じゃこおにぎり	人参 ごはん 味噌汁 <なす・油揚げ> 炒め納豆 胡瓜の醤油和え 白菜お浸し ヨーグルト・せんべい	ずるめ 北海ラーメン ブロッコリー生姜和え ミニトマト ラスク
23	24	25	26	27	28
カリフラワー ごはん 味噌汁 <生揚げ・心のり> チンジャオロースー 小松菜しらす和え スッキーニとペーコンソテー とうもろこしフルーツポンチ	酢昆布 麦ごはん 味噌汁 <大根・長ねぎ> 豆腐ナゲット ひじき炒め煮 ごぼうサラダ	きゅうり ごはん 豆乳味噌汁 <キャベツ・えのき> 豚肉カレー焼き さつま芋甘煮 ピーマンとちくわのきんぴら	セロリ フランスパン トマトスープ かれいフライ チンゲン菜コーン炒め スティック野菜	煮ごぼう 冷やし中華 スープ <えび・わかめ> 鶏肉チーズ焼き キャベツと水菜のサラダ	煮干し あげ入りうどん じゃが芋のみそ煮 枝豆
30	31				
ブロッコリー ごはん 味噌汁 <大根・人参> 豚肉生姜焼き ほうれん草しめじ和え ミニトマト 冷麦	酢大根 ごはん 味噌汁 <白菜・葱> 豆腐のツナ焼き 切干大根のナムル コーンソテー 南瓜団子				

# 夏の風物詩

## とうもろこし



とうもろこしの栄養価って？

小麦とともに主食として食べられる世界三大穀物のひとつです。炭水化物が主成分。炭水化物には2種類があります。

- ①糖質 → 脳や体を動かすエネルギーになる
- ②食物繊維 → エネルギーにはならず、便通を良くする。

糖質はブドウ糖になり、小腸で吸収され各組織のエネルギーになりますが、取りすぎた分は脂肪として貯蔵されます。

とうもろこしは野菜の中でカロリーが高めなので、夏バテの食欲のない夏のエネルギー補給にはぴったりです！

--- 美味しいとうもろこしの選び方 ---

とうもろこしはとにかく鮮度が落ちやすい野菜です。なるべく新鮮なものがいいですね！

- 切り口が変色せず、白く太いもの
- 皮付きの場合、皮は緑が濃く先端のヒゲは褐色のもの
- 粒の色は薄い黄色  
…黄色が濃い方が成熟しすぎていて甘味が落ちています！

とうもろこしを電子レンジで加熱する方法

1. 皮付きのとうもろこしを皿にのせ、ラップをせずにそのまま電子レンジ(500w)で5分加熱
2. 茎と葉のフケ根から2センチ程上の実の部分を取り落とす
3. ヒゲをもってとうもろこしを振る  
実だけがツルンと落ちたらできあがり ☆  
とても簡単にできるので、ぜひ ☆ やってみて下さい！