

# 7月給食だより

2023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～

- ※ く >内は、汁物の具です。
- ※ おやつは、牛乳・果物がつきます。
- ※ 展示食は幼児の量です。未満児は幼児の0.8倍の量です。

### 月 火 水 木 金 土

31	ごぼう ごはん 豚汁 鶏肉さっぱり煮 コーンソテー ブロッコリー中華和え 春巻き	～暑い夏を乗り切るために～ 暑さが厳しい季節となり、動いていなくても汗がジワッと・・・ そんな暑い夏を乗り切るためにも、水分補給や食事、十分な睡眠をとりましょう。 ・食事のポイント 海藻類や豆腐（エビ豆腐）、肉類（ビタミンB）を積極的に取り、香辛料や柑橘などを利用し食欲をUPさせましょう。 ・水分補給のポイント のどが渇いてなくても頻りに水分補給を行いましょう。水分補給といっても、ジュースは厳禁!お茶のどが渇きます。 普段は水や麦茶などで構い、たくさん汗をかいた時や下痢、嘔吐がひどい時は経口補水液を利用しましょう。					1	親子満足
3	ごぼう ごはん 豚汁 鶏肉さっぱり煮 コーンソテー ブロッコリー中華和え 野菜たっぷり春巻き	4 黄ピーマン ごはん 味噌汁 (さつま芋・切干大根) ほっけ竜田揚げ 人参含め煮 ほうれん草納豆和え ヨーグルト・せんべい	5 スナップエンドウ ごはん 味噌汁 (なめこ・長ねぎ) ピビンバ もずく酢 きんぴらごぼう きな粉クッキー	6 オクラ フランスパン ほうれん草ポタージュ 豚肉マーマレード焼き キャベツとしめじ和え もやしとピーマンのソテー きのこスパゲティ	7 人参 ごはん 味噌汁 (チンゲン菜・人参) 鮭ごま焼き 切干大根ナムル いんげんと鶏肉の炒め煮 アイスクリーム・ビスケット	8	するめ	
10	大根 ごはん 味噌汁 (小松菜・えのき) 豆腐ツナ揚げ キャベツと人参のサラダ 茄子みそ炒め スイートパンプキン	11 胡瓜 ごはん 味噌汁 (生揚げ・ほうれん草) かれい磯辺焼き 白菜コーンと和え さつま芋きんぴら ぶどうゼリー	12 セロリ 麦ごはん 味噌汁 (チンゲン菜・切干大根) 豚肉のごま揚げ 小松菜しらす和え トマトとわかめの酢の物 つぶつぶコーンパン	13 ブロッコリー ジャムサンド じゃが芋ポタージュ 鶏肉味噌焼き 胡瓜中華和え 大根と人参のツナ煮 焼きおにぎり	14 酢昆布 ごはん 豆乳味噌汁 (芋・人参) さば照り焼き 春雨サラダ 野菜スティック フルーツポンチ・とうきび	15	煮干し	
17	海の日 ごはん 味噌汁 (さつま芋・切干大根) ほっけ竜田揚げ 人参含め煮 ほうれん草納豆和え ぶどうゼリー	18 黄ピーマン ごはん 味噌汁 (なめこ・長ねぎ) ピビンバ もずく酢 きんぴらごぼう きな粉クッキー	19 スナップエンドウ ごはん 味噌汁 (なめこ・長ねぎ) ピビンバ もずく酢 きんぴらごぼう きな粉クッキー	20 オクラ フランスパン ほうれん草ポタージュ 豚肉マーマレード焼き キャベツとしめじ和え もやしとピーマンのソテー きのこスパゲティ	21 人参 ごはん 味噌汁 (チンゲン菜・人参) 鮭ごま焼き 切干大根ナムル いんげんと鶏肉の炒め煮 アイスクリーム・ビスケット	22	するめ	
24	大根 ごはん 味噌汁 (小松菜・えのき) 豆腐ツナ揚げ キャベツと人参のサラダ 茄子みそ炒め スイートパンプキン	25 胡瓜 ごはん 味噌汁 (生揚げ・ほうれん草) かれい磯辺焼き 白菜コーンと和え さつま芋きんぴら ヨーグルト・せんべい	26 セロリ 麦ごはん 味噌汁 (チンゲン菜・切干大根) 豚肉のごま揚げ 小松菜しらす和え トマトとわかめの酢の物 つぶつぶコーンパン	27 ブロッコリー ジャムサンド じゃが芋ポタージュ 鶏肉味噌焼き 胡瓜中華和え 大根と人参のツナ煮 焼きおにぎり	28 酢昆布 カレーゼラ スープ (コーン・玉ねぎ) ポークチャップ風 フライドポテト ほうれん草サラダ デコレーションケーキ	29	煮干し	

# 行事にまつわる食と由来

パート5

今回は「土用の丑の日」について紹介します。

〈7月20日～8月6日ごろ：土用の丑の日〉

うなぎ... うなぎを食べるようになったのには諸説あるようですが、江戸時代後期に始まったようです。もともと丑の日には「う」の付くものを食べるという風習があり、古くは瓜やうどんが食されていたそうですが夏の暑さに対する滋養強壮のあるうなぎを食べるようになったそうです。年により異なりますが、土用の丑の日が2度ある場合があります。2度目は「二の丑」といいます。



## 旬の食材を味わおう!～とろろこし～

一般的によく食べられているのが「スイートコーン」という品種です。

日おいしい茹で方  
茹でる時、皮を全部取ってから茹でていると思いますが、実は薄皮2～3枚残し、ヒゲを取って茹でると風味が落ちにくく、甘さが引き立つそうです。  
お湯から茹でる(3～5分)とシャキッと、水から茹で沸騰後茹でる(3～5分)とふくら、水から茹で沸騰させずに茹でる(15～20分)と甘味が引き立ち、電子レンジ500W5分(600W・4分40秒)で加熱すると、水溶性の栄養は逃げださず、甘味が増します。いずれも最後に塩水(1ℓに対して塩5g)に漬ける(3～4分)とシシワになりにくいです。



## ☆ 保育園のかんたんレシピ ～アイスクリーム～ ☆

- 〈材料 子ども4人分〉  
生クリーム 100ml  
牛乳 50cc  
砂糖 小さじ2
- 〈作り方〉  
①ボールに生クリームと砂糖を入れ、かるく角がたつくらい混ぜる。  
②①に牛乳を加えしっかり混ぜ合わせ、バットなどの容器に入れる。  
③冷凍庫に入れ時々かき混ぜる。全体が凍ってきたら出来上がり。

※果物缶やジャムなど入れてもいいです。(柑橘系は固まるのに時間がかかります)