

7月給食だより

2024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。
- ※ 土曜日のラーメン・うどんの日は、幼児におにぎりがつきます。

月 火 水 木 金 土

1	オクラ	2	酢昆布	3	黄ピーマン	4	大根	5	ごぼう	6		
	ごはん 味噌汁 (生揚げ・小松菜) 鮭ごま揚げ トマトと胡瓜のサラダ 人参マリネ		ごはん 豆乳味噌汁 (玉ねぎ・えのき) 鶏肉ソース焼き 大根炒め煮 スティック野菜		麦ごはん 味噌汁 (芋・なめこ) ピビンバ ブロッコリーナムル 三色炒め		フランスパン ほうれん草ポタージュ かれいチーズ焼き キャベツサラダ ズッキーニとベーコンのソテー		ごはん 味噌汁 (卵・にら) 豆腐ツナ揚げ 小松菜えのき和え セロリきんぴら		親子満足	
	野菜たっぷり焼きそば		ヨーグルト・せんべい		ジャムスコーン		梅じゃこおにぎり		つぶつぶコーンパン			
8	胡瓜	9	スナップエンドウ	10	セロリ	11	人参	12	ブロッコリー	13	するめ	
	ごはん 味噌汁 (豆腐・切干大根) 鶏肉さっぱり煮 白菜と人参のツナ和え アスパラソテー		ごはん 味噌汁 (さつまいも・玉ねぎ) 豚肉生姜焼き ほうれん草納豆和え		麦ごはん 味噌汁 (小松菜・人参) さば竜田揚げ 大根おかか和え 胡瓜とわかめの酢の物		ジャムサンド ミネストローネ 豆腐ハンバーグ 春雨サラダ		ごはん 味噌汁 (南瓜・長ねぎ) たら香味焼き ひじき五目煮 アスパラ中華和え		ミートソーススパゲティ 麦茶 小松菜コーンと和え ミニトマト	
	ミルクパン		オレンジケーキ		フルーツポンチ・とうきび		枝豆ごはん		ふかし芋		チーズトースト	
15		16	酢昆布	17	黄ピーマン	18	大根	19	ごぼう	20	煮干し	
	海の日		ごはん 豆乳味噌汁 (玉ねぎ・えのき) 鶏肉ソース焼き 大根炒め煮 スティック野菜		麦ごはん 味噌汁 (芋・なめこ) ピビンバ ブロッコリーナムル 三色炒め		フランスパン ほうれん草ポタージュ かれいチーズ焼き キャベツサラダ ズッキーニとベーコンのソテー		ごはん 味噌汁 (卵・にら) 豆腐ツナ揚げ 小松菜えのき和え セロリきんぴら		味噌うどん じゃが芋含め煮 枝豆	
			ヨーグルト・せんべい		ジャムスコーン		梅じゃこおにぎり		つぶつぶコーンパン		マカロニきな粉	
22	胡瓜	23	スナップエンドウ	24	セロリ	25	人参	26	ブロッコリー	27	するめ	
	ごはん 味噌汁 (豆腐・切干大根) 鶏肉さっぱり煮 白菜と人参のツナ和え アスパラソテー		ごはん 味噌汁 (さつまいも・玉ねぎ) 豚肉生姜焼き ほうれん草納豆和え ごぼうサラダ		麦ごはん 味噌汁 (小松菜・人参) さば竜田揚げ 大根おかか和え 胡瓜とわかめの酢の物		ジャムサンド ミネストローネ 豆腐ハンバーグ 春雨サラダ		冷やし中華 スープ (コーン・玉ねぎ) 餃子 もずく酢		ミートソーススパゲティ 麦茶 小松菜コーンと和え ミニトマト	
	ミルクパン		オレンジケーキ		フルーツポンチ・とうきび		枝豆ごはん		デコレーションケーキ		チーズトースト	
29	オクラ	30	大根	31	ブロッコリー							
	ごはん 味噌汁 (生揚げ・小松菜) 鮭ごま揚げ トマトと胡瓜のサラダ 人参マリネ 焼きそば		ごはん 味噌汁 (さつまいも・長ねぎ) 親子煮 白菜お浸し 青のりポテト		麦ごはん 味噌汁 (豆腐・チンゲン菜) 鶏肉チーズ焼き 人参グラッセ		セロリときさみの香味和え					
			手作りアイス・ビスケット		きのこスパゲティ							

電子レンジで調理する場合
①鶏肉は食べやすい大きさに切り、調味料Aと生姜・にんにくと混ぜ合わせる。
②耐熱皿に①を乗せラップをかける。
③500W8～10分かけて出来上がり。
※火が通ってなければ、追加でかけてください。

夏の食生活～こんなところ気をつけて～

近年、北海道の夏も暑さが厳しくなってきました。ご家庭でも暑さ対策をしていることと
思いますが、夏バテや熱中症などにならないためにも、食生活のポイントをおさえておきましょう。

・こまめな水分補給を心がけましょう

夏の水分補給のコツは「のどが渴く前に飲む」です。のどが渴いた時には、すでに水分不足です。普段は水や麦茶などを飲むようにし、発熱や下痢・嘔吐などの時は経口補水液で水分を取りましょう。



・冷たい物の食べすぎ・飲みすぎに注意しましょう

暑いとつい手が出してしまう冷たい物ですが、冷たい物の取りすぎはおなかを冷やして様々なトラブルを招きます。特にアイスクリームやジュースには砂糖が多く含まれ、食欲不振の原因にもなるので、取りすぎに注意しましょう。

・旬の夏野菜を取り入れましょう

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んでいます。水分も多く「食べる水分補給」になります。また、飲水分が不足気味になるので、緑黄色野菜(南瓜・トマト・ほうれん草など)を取り入れていきましょう。



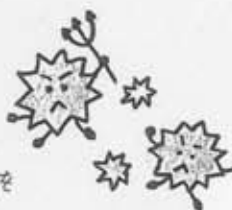
・食欲を増進させる食事を取り入れましょう

暑いとどうしても良い麺類を食べる機会が増えますが、栄養バランスが崩れがちになります。夏バテ予防のためにも、麺類1品の時は控えましょう。梅やレモンなどの酸味やカレー粉などの香辛料を使った主菜・副菜を加えたり、具たくさんにして食べましょう。



・食中毒に気をつけましょう

食中毒は1年中発生する恐れがありますが、特に夏は食中毒が多く発生します。食中毒を予防するには「菌をつけない・増やさない・やっつける」ことです。食事や調理前の手洗いは必ず行いましょう。調理後は放置せず、冷めたら冷蔵庫に保管しましょう。調理する際は、しっかり火を通しましょう。お弁当を持って出かける機会が増えるので、温かい物は冷ましてから入れ、保冷剤を活用しましょう。



☆ 保育園のかんたんレシピ ～鶏肉さっぱり煮～ ☆

〈材料 家族4人分〉
鶏もも肉 1枚(約250g)
醤油 小さじ2
酢 小さじ2
砂糖 小さじ1
にんにく(すりおろし) 小さじ1/2
生姜(すりおろし) 小さじ1

〈作り方〉
①鶏肉は食べやすい大きさに切る。調味料Aとにんにく、生姜を混ぜ合わせておく。
②鍋に①を入れ、鶏肉が浸るくらいの水を加えて煮る。
③肉に火が通ったら出来上がり。
※鶏もも肉を手羽元に代えてもいいです。調味料Aをポン酢に代えてもいいです。