

# 網干保育園 給食だより

令和4年 7月

☆おやつ ◎手作りおやつ

7月	10時のおやつ	3時のおやつ
1 金	スキムヨーグルト	◎じゃがバター
2 土	ラムネ菓子	スティックチーズ
4 月	ミレービスケット	◎フルーツポンチ
5 火	スキムヨーグルト	ばかうけ
6 水	スキムヨーグルト	白い風船
7 木	スキムヨーグルト	◎ジャムサンド
8 金	スキムヨーグルト	ムーンライト
9 土	ラムネ菓子	スティックチーズ
11 月	ウエハース	◎プリン
12 火	スキムヨーグルト	ハッピーターン
13 水	スキムヨーグルト	ビスコ
14 木	スキムヨーグルト	星たべよ
15 金	スキムヨーグルト	マリー
16 土	ラムネ菓子	スティックチーズ
19 火	ミレービスケット	◎フライドポテト
20 水	スキムヨーグルト	えびせんべい
21 木	スキムヨーグルト	サブレ
22 金	ウエハース	揚一番
23 土	ラムネ菓子	スティックチーズ
25 月	せんべい	◎ケーキ
26 火	スキムヨーグルト	ホームパイ
27 水	スキムヨーグルト	チョイス
28 木	スキムヨーグルト	◎おにぎり
29 金	スキムヨーグルト	せんべい
30 土	ラムネ菓子	スティックチーズ

給食目標：暑さに負けない体をつくる

旬の食材：あじ トマト ピーマン おくら  
 ゴーヤ きゅうり とうがん なす  
 枝豆 とうもろこし すいか メロン

## 暑さに負けない食べ方のポイント

### ◎水分の取り方に注意

甘い飲み物は、脳に「もうおなかいっぱい〜!」という信号を送って、食欲を失わせます。また、市販のスポーツ飲料やジュースなどは浸透圧が高く、子どもの内臓に負担をかけています。暑い時にこそ、お茶を飲む習慣をつけるチャンスです。のどが渇く前に飲めるように、麦茶やほうじ茶などを用意しておきましょう。

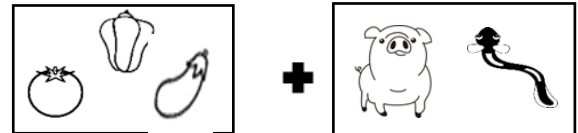
### ◎酸味で食べる

オレンジやレモンなど、かんきつ類の酸味を利用したり、合わせ酢を少し甘くしたりする。

例) 甘酢…酢大3：砂糖大1.5：塩小1/3

### ◎夏野菜とたんぱく質を組み合わせる

・夏野菜  
 ・疲労回復効果ビタミンB<sub>1</sub>が多いたんぱく質



### ◎ピリッと香辛料を利かせたメニュー

適度にカレー粉、にんにく、しょうがなどを料理に利用する。

### ☆七夕献立☆

7月7日は彦星と織姫が年に一度天の川で出会う日です。七夕献立の「七夕スープ」はそうめんを天の川に、1本1本を織り糸に、かまぼこを短冊に、オクラを星に見立てています

### 土用の丑って何の日？

7月23日と8月4日は「土用の丑」です。蒸し暑さも一段と増す時期です。

昔からこの時期に、「うどん」「梅干し」「瓜(うり)」「うなぎ」など

『名前に「う」もつく食べ物を食べると夏負けしない』とされています。

献立表の中にある「う」のつく食べ物をしらべてみましょう。

全部見つけて食べられたかな？

家庭でも「う」のつく食べ物を食べて、暑さに負けない体を作りましょう。