



網干保育園 給食だより

令和5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 土	ラムネ菓子	スティックチーズ
3 月	ミレービスケット	◎ポテト
4 火	スキムヨーグルト	ビスコ
5 水	スキムヨーグルト	ムーンライト
6 木	スキムヨーグルト	揚一番
7 金	スキムヨーグルト	◎ジャムサンド
8 土	ラムネ菓子	スティックチーズ
10 月	ウエハース	◎水ようかん
11 火	スキムヨーグルト	ハッピーターン
12 水	スキムヨーグルト	ぱりんこ
13 木	スキムヨーグルト	◎おにぎり
14 金	スキムヨーグルト	ばかうけ
15 土	ラムネ菓子	スティックチーズ
18 火	せんべい	ホームパイ
19 水	ミレービスケット	ロアンヌ
20 木	スキムヨーグルト	◎フルーツポンチ
21 金	スキムヨーグルト	えびせんべい
22 土	ラムネ菓子	スティックチーズ
24 月	ウエハース	サブレ
25 火	スキムヨーグルト	◎おしぼん
26 水	スキムヨーグルト	じゃこ気分
27 木	スキムヨーグルト	マリー
28 金	スキムヨーグルト	◎ピザトースト
29 土	ラムネ菓子	スティックチーズ
31 月	ミレービスケット	◎ケーキ

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

○水分の摂り方に注意

甘い飲み物は、脳に「もうおなかいっぱい〜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B₁

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。



「土用の丑」って何の日？



30日は「土用の丑」です。お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」「牛(うし)」など『名前に「う」のつく食べ物を食べると夏負けしない』と言われていました。献立表にある「う」のつく食べ物がいくつあるか調べてみましょう。いくつ見つけられたかな？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。



「七夕献立」

7月7日は、ひこ星とおひさまが、年に一度天の川で出会う日です。

七夕献立の「七夕すまし汁」はめんを天の川に、めん1本1本を織り糸に、かまぼこを短冊に、オクラを星に見たてています。

