



梅雨明けはまだなのですが、日に日に暑くなっています。梅雨が明けると本格的な夏がやってきます。暑い日が続くと食欲が落ち、つい冷たい飲み物や食べ物にとりがちになります。暑さの影響で消化器官の働きが弱まるためです。糖分の多い飲み物ではなくお茶や水で水分補給をしましょう。

7月の献立		1・15・29(木)	2・16・30(金)	3・17・31(土)	5・19(月)
		魚の小判揚げ ズッキーニの和え物 昆布の佃煮 大根の味噌汁	鶏肉のパン粉焼き キャベツのゆかり和え きんぴらごぼう 厚揚げの味噌汁	鶏そぼろ混ぜごはん じゃがいもの味噌汁	松風焼き 焼きじゃがいも がんばれピーマン えのきのみそ汁
		果物盛合わせ、チーズ	牛乳、たこ焼き風	牛乳、果物	フルーツのクリーム 和え
6・20(火)	7・21(水)	8・22(木)	9・23(金)	10・24(土)	12・26(月)
鮭の香草揚げ 千切り大根の酢の物 炒りこんにゃく 豆腐の味噌汁	肉団子の甘酢あん 人参サラダ わかめの佃煮 星の子味噌汁	さばの塩焼き 雷豆腐 きゅうりのカリコリ漬け しめじのみそ汁	冷しゃぶ ゆで卵 南瓜の天ぷら 玉ねぎの味噌汁	牛肉のみそ丼 大根のすまし汁	ひじき入り干草焼き 小魚サラダ もやしのカレー炒め じゃがいもの味噌汁
春雨汁、小アジ	牛乳、果物盛合わせ	牛乳、がね	人参ゼリー、チーズ	牛乳、果物	ヨーグルト
13・27(火)	14・28(水)	◎7月のお弁当の日はありません。 ※汁物（主に味噌汁）、納豆、りんごは毎日付きます ※献立を変更する場合があります ※お休みする時や遅れてくるときは連絡を下さい			
鮭のみそ焼き ピーマンのツナ和え 南瓜の甘煮 おくらのすまし汁	揚げ豆腐 チンゲン菜と卵の炒め物 春雨サラダ 冬瓜の味噌汁	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 山芋・おくら・もずく・わかめにはネバネバしたものが含まれています。 ネバネバの成分は水溶性食物繊維で腸内環境をよくする働きをしてくれます </div>			
おにぎり、おしゃぶり昆布	牛乳、お麩のきな粉まぶし				

○発酵食品と免疫力について

味噌と鶏肉でスタミナアップ！
人気のメニューです。

☆社協園の給食は、和食中心に作られ、納豆、汁物(主に味噌汁)が毎日ついています。

免疫細胞の多くは腸内に存在しているため腸は身体の中で最も大きな免疫機能を担っている器官と言えます。発酵食品には腸内環境を改善し、免疫細胞を活性化させる働きや栄養をスムーズに吸収させる効果があります。免疫力を高めて健康を保つためには腸内の環境を整えることが重要です。中でも味噌、納豆などが有効とされています。

- ・納豆菌は熱や酸に強く生きたまま腸まで届き腸内細菌の活動を活性化します。納豆に含まれるビタミンK(骨形成を調節し、動脈の石灰化を抑制する)はゆでた大豆の120倍!

- ・味噌は大豆を麹菌で発酵させたものです。味噌には細胞の老化を防いで免疫細胞の働きを活発にする強い抗酸化作用があります。

※加熱したことで乳酸菌が死滅しても免疫細胞を活性化させる作用は変わりません。



鶏肉の青のり焼き

<材料> (5人分)

- ・鶏もも肉 50g.....5枚
- ・にんにく.....1かけ
- ・マヨネーズ.....15g
- ・みそ.....4g
- ・青のり.....適量

※鶏肉はから揚げ用などに切ってあるものを使用すると作りやすいです。
※お肉を魚に変えてもできます。

<作り方>

- ①にんにくはすりおろす
- ②マヨネーズ、みそ、青のりにんにくをよく混ぜ、鶏肉を入れてからめる。
- ③オーブンを170℃に熱し、15～20分焼く
※フライパンで焼いてもできます。