

# 7月の台所便り

- 毎日りんごと納豆が付きます
- 入荷の状況により献立を変更する場合があります
- 7月は食中毒予防の為、弁当の日はありません。

| 7月の献立                                  |                   | 1・15・29 (金)                             | 2・16・30 (土)                                  | 4・25 (月)                                  | 5・19 (火)                               | 6・20 (水)     | 7・21 (木)   |                 |                     |             |                |
|--|-------------------|---|--|---|--|--------------|------------|-----------------|---------------------|-------------|----------------|
| 冷しゃぶ<br>ゆで卵<br>ごぼうチップス<br>なめこ味噌汁       | 鶏肉の甘辛丼<br>もやしの味噌汁 | 松風焼<br>人参のマリネ<br>オクラの天ぷら<br>大根のすまし汁     | 魚の胡麻照り焼き<br>ドレッシング和え<br>ピーマンのおかか煮<br>玉ねぎのみそ汁 | 鶏南蛮<br>南瓜の胡麻和え<br>なすみそ<br>干し大根の味噌汁        | シシャモのふらい<br>ソーメンサラダ<br>昆布の佃煮<br>星の子味噌汁 | 人参ゼリー<br>チーズ | お茶<br>おにぎり | フルーツのクリーム<br>和え | 梅じゃこおにぎり<br>おしゃぶり昆布 | 牛乳<br>甘食    | 果物盛り合わせ<br>小あじ |
| 8・22 (金)                               | 9・23 (土)          | 11 (月)                                  | 12・26 (火)                                    | 13・27 (水)                                 | 14・28 (木)                              |              |            |                 |                     |             |                |
| 豚肉の生姜焼き<br>キャベツのナムル<br>焼じゃが芋<br>冬瓜の味噌汁 | 五目混ぜご飯<br>南瓜味噌汁   | 豆腐の二色田楽<br>胡瓜のピクルス<br>蒟蒻きんぴら<br>青さのすまし汁 | 魚の竜田揚げ<br>春雨サラダ<br>卵の花<br>キャベツの味噌汁           | 鶏肉のごま味噌焼き<br>ズッキーニサラダ<br>スティック南瓜<br>かきたま汁 | しらす入りがね<br>三色酢の物<br>雷豆腐<br>麩の味噌汁       | 牛乳<br>小豆おやき  | 牛乳<br>バナナ  | ヨーグルトパバロア       | 冷やしそうめん             | 牛乳<br>ふくれ菓子 | 果物盛り合わせ<br>小あじ |

## 朝ご飯っていても、何を食べてらいいのかな？

- ① **主食**：ごはんは持続性が良く腹持ちが良い  
パンは即効性があるが腹持ちの長続きはしない
  - ② **主菜**：魚料理、肉料理、卵料理、大豆製品を使用した料理は体を作ります。
  - ③ **副菜**（野菜、果物など）はビタミン、ミネラルが豊富。体の調子を整えます。今の時期は、トマトや胡瓜などの水分を多く含む食材。
  - ④ **汁物**（味噌汁、スープなど）は水分補給の役割があります。①～③で足りない栄養素を補います
- ① これから暑い夏に負けない体を作るためにも、しっかりと食べることは大切です。ですので、活動を始める朝食は重要です。おにぎり、卵焼き、夏の野菜を添えて味噌汁まで飲めると元気に過ごせます。

## 7月7日は七夕



七夕に食べる主な料理

- ・索餅（さくへい）・・・小麦粉や餅粉をひねってあげた菓子
- ・そうめん・・・無病息災になると言われている
- ・オクラを使った料理

## 〈夏バテを予防する野菜〉

トマト、きゅうりと水分を多く含む野菜を食べると、脱水予防、熱中症対策に効果的です。また、おくらやピーマンもスタミナ回復や夏バテ予防を助けてくれる夏の代表的な野菜です。子ども達も遊びの合間に、熱中症予防で畑のきゅうりやピーマンを食べて体を休ませています。家庭でも夏の野菜を食べて元気に過ごしましょう！！

朝食を抜く子どもや大人が増加しています。そこで、朝食を抜かないためのコツを紹介します。

《朝食を抜かないためのちょっとした工夫》

- 冷蔵庫の中にすぐに食べられるものを用意しておく

例) 前夜の残り・果物（バナナ、りんご、キウイなど）・豆腐・ゆで卵・卵豆腐・パン・キュウリなどの丸ごと食べられる野菜・ベビーチーズ・おにぎりなど。

★昨夜の残りや、夜にゆで卵などを作っておけば朝すぐ朝食へ出せます。朝、大人が忙しくて子どもだけで食事をしている家庭が増えているようです。忙しい時間帯ですが、子どもさんと一緒に食事がとれる工夫ができるといいですね！