

7月の台所便り

7月の献立

- 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
- 弁当の日はありません。

1・22 (月)	2・16・30 (火)	3・17・31 (水)	4・18 (木)	5・19 (金)	6・20 (土)
松風焼き 人参のマリネ わかめの佃煮 大根のすまし汁	魚の蒲焼 ドレッシング和え ピーマンのおかか煮 玉ねぎの味噌汁	鶏肉のごまみそ焼き ズッキーニサラダ 焼きじゃが芋 春雨汁	ししゃもの天ぷら もやしの和え物 ひじきの佃煮 冬瓜の味噌汁	豚肉の香味焼き せん野菜 青梗菜と卵の炒め物 青さの味噌汁	鶏肉の甘辛丼 もやしの味噌汁
麦茶 ヨーグルトババロア	麦茶 かつおおにぎり おしゃぶり昆布	麦茶 人参もち	麦茶 牛乳 米粉蒸しパン	麦茶 果物盛り合わせ チーズ	麦茶 おにぎり
8・29 (月)	9・23 (火)	10・24 (水)	11・25 (木)	12・26 (金)	13・27 (土)
豆腐ステーキ 胡瓜のピクルス オクラの天ぷら 南瓜の味噌汁	魚の竜田揚げ 春雨の酢の物 さつま芋の甘煮 キャベツの味噌汁	冷しゃぶ ゆで卵 じゃが芋の煮物 なめこの味噌汁	しらす入りがね 酢の物 こんにゃく金平 冷汁	鶏肉のパリパリ焼き なすとツナの和物 ピーマンのじゃこ炒め 切干大根の味噌汁	スタミナ丼 じゃが芋の味噌汁
麦茶 フルーツの クリーム和え	麦茶 油みそおにぎり	麦茶 豆乳ゼリー チーズ	麦茶 果物盛り合わせ 小あじ	麦茶 牛乳 ふくれ菓子	麦茶 牛乳 果物 (バナナ)

◎夏を乗り切ろう!!

暑い日が続くと、普段より食欲が落ち、つい冷たい飲み物や食べ物をとりがちになります。暑さの影響により、消化器官の働きが弱まるためです。糖分を多く含んだ甘いジュースや炭酸飲料よりも麦茶や水などで水分補給をして夏を乗り切りましょう。夏は汗をよくかき、水分とともに、体調管理には欠かせないカリウム等のミネラルが失われます。ミネラルを多く含んだ夏野菜を食べる事で、水分を補い、カリウムの働きにより、熱を持った体を冷やしてくれる効果があります。また、紫外線からお肌を守る、抗酸化作用のあるβ - カロテンやビタミンCを豊富に含んでいます。

(主な夏野菜)

きゅうり、ピーマン、なす、オクラ、トマト (ピーマンは丸ごと焼くと種まで食べられます)

※カリウム・・・人体に必要なミネラルの一種。ナトリウム (塩分) を排出する作用がある為、塩分の取りすぎを調整するのに役立ちます。不足すると、脱力感や食欲不振等の夏バテの症状がみられる事があります。

☆じゃがいものかき揚げ (5人分)

材料

じゃがいも 1個
玉ねぎ 1個
ピーマン 1個
しらす干し 50g
米粉 1/2カップ
水 少量
塩 小さじ1/3
青のり 1/2P
揚げ油

作り方

- ① じゃがいもは太めの干切りにする
- ② 玉ねぎは薄切りにする
- ③ ピーマンは干切りにする
- ④ しらす干しはお湯につけ塩抜きしておく
- ⑤ 材料に塩、青のりを入れ、よく混ぜて米粉を入れる
- ⑥ 水を入れ、材料を手で握れる位の固さにする
- ⑦ ばらつかないようにまとめて油で揚げる

※子ども達も大好きなメニューです!!

☆野菜のツナ和え

材料

レタス 3~5枚
胡瓜 1本
乾ワカメ 小さじ1
トマト 1個
ツナ缶 1缶
酢 小さじ2
砂糖 小さじ2
薄口醤油 小さじ1.5

作り方

- ① レタスは食べやすい大きさにちぎる
- ② ワカメは戻して小さく切り、さっとゆでる
- ③ 胡瓜は輪切り、トマトは角切りにする
- ④ 調味料とツナと野菜を混ぜ合わせる

※酢のさっぱりした味付けで、食が進む一品です。