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
- 今月のお弁当の日はありません

7 (月)	1・15・29 (火)	2・16・30 (水)	3・17・31 (木)	4・18 (金)	5・19 (土)
豆腐のステーキ 胡瓜のピクルス オクラの天ぷら 南瓜の味噌汁	魚の蒲焼き 胡瓜の人参ドレッシング 高野豆腐の煮物 玉ねぎの味噌汁	鶏のごまみそ焼 ズッキーニの和風サラダ 焼きじゃが芋 春雨汁	ししゃもの天ぷら もやしの和え物 わかめの佃煮 冬瓜の味噌汁	豚肉の生姜焼き せん野菜 青梗菜の卵炒め 椎茸の味噌汁	鶏肉の甘辛丼 もずくの味噌汁
麦茶 フルーツのクリーム和え	麦茶 わかめおにぎり	麦茶 人参もち	麦茶 牛乳 甘食	麦茶 果物盛り合わせ チーズ	麦茶 塩おにぎり
14・28 (月)	8・22 (火)	9・23 (水)	10・24 (木)	11・25 (金)	12・26 (土)
松風焼き 人参のマリネ 雷こんにゃく 大根のすまし汁	鮭の塩焼き 春雨の酢の物 きんぴらごぼう キャベツの味噌汁	冷しゃぶ ゆで卵 さつまいもの甘煮 なめこの味噌汁	しらす入りがね トマトのさっぱり サラダ ひじきの佃煮 冷汁	魚の竜田揚げ 茄子とツナのごま和え ピーマンのおかか煮 わかめの味噌汁	スタミナ丼 じゃがいもの味噌汁
麦茶 ヨーグルトババロア	麦茶 油味噌おにぎり	麦茶 豆乳ゼリー	麦茶 牛乳 ふくれ菓子	麦茶 果物盛り合わせ チーズ	麦茶 牛乳 果物 (バナナ)

○熱中症にご注意！

熱中症は、梅雨の晴れ間に突然、気温が上がった日や蒸し暑い日など、体が急激な温度変化に、慣れていない時に起こります。睡眠不足や朝食を食べないことも影響します。暑い日が続くと食欲が落ち、つい冷たい飲み物や食べ物をとりがちです。暑さの影響により、消化器官の働きが弱まるためです。清涼飲料水よりも、麦茶や水などで水分補給をしましょう。園では毎日、味噌汁などの汁物がつきますので、水分補給に加え、適度な塩分と水分が給食でとれるようになっています。

○夏野菜

夏の野菜は太陽の光をたくさん浴び、みずみずしく、暑い夏にはピッタリです。園庭の畑にも、きゅうりやトマトが色鮮やかに実り、収穫した野菜を子ども達が給食室へ届けてくれます。旬の野菜を食べて、夏の暑さに負けない体を作りましょう。

暑い日には、口当たりやのどごしがよい「ネバネバ食品」がおすすめです(オクラ もずく わかめ)ネバネバ成分で消化機能を高めて食欲不振の解消につなげましょう。

○トマトのさっぱりサラダ

【材料】 (4人分)

- ・トマト (1玉) 200g
- ・オクラ (5本) 50g
- ・米酢 小さじ2
- ・淡口醤油 小さじ2
- ・きび砂糖 小さじ2
- ・オリーブ油 小さじ1

【作り方】

- ① トマトは一口サイズの食べやすい大きさに切る
  - ② オクラは塩をまぶし、両手でオクラを上下に転がして全体にこすりつけ、表面のうぶ毛を取り除く
  - ③ 鍋にお湯を沸かし、板ずりしたオクラをそのまま入れ、1分半程度ゆでる
  - ④ 水の入ったボウルにオクラを入れ、粗熱を取り、水気を切り、食べやすい大きさに切る
  - ⑤ ボウルに調味料を混ぜ合わせ、油がなじむようによく混ぜる
  - ⑥ ⑤にトマトとオクラを入れ、混ぜる
- ※青じそを千切りにして加えてもおいしいですよ

☆真っ赤なトマトを冷たくして食べると暑い夏にはピッタリなメニューです