

# 7月台所だよ

おおむたこども園  
栄養士 肥田木直美

| 曜日        | 月                                      | 火                                       | 水                                        | 木                                       | 金                                          | 土                    |
|-----------|----------------------------------------|-----------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------------|----------------------|
| 日         | 7・29 (火)                               | 1・15                                    | 2・16・30                                  | 3・17                                    | 4・18                                       | 5・19                 |
| 午前食(昼食)   | 豆腐ステーキ<br>胡瓜のピクルス<br>オクラの天ぷら<br>南瓜のみそ汁 | 魚の蒲焼<br>胡瓜の人参ドレ<br>高野豆腐の煮物<br>玉ねぎのみそ汁   | 鶏のごまみそ焼き<br>ズッキーニ和風サラダ<br>焼きじゃがいも<br>春雨汁 | ししゃもの天ぷら<br>もやしのナムル<br>わかめの佃煮<br>冬瓜のみそ汁 | 豚肉の生姜焼き<br>せん野菜<br>青梗菜と卵の炒め<br>椎茸のみそ汁      | 鶏肉の甘辛丼<br>もずく味噌汁     |
| 午後食 (おやつ) | フルーツ<br>クリーム和え                         | わかめおにぎり                                 | 人参もち                                     | 牛乳<br>甘食                                | 果物盛り合わせ<br>チーズ                             | 塩おにぎり                |
| 日         | 14・28                                  | 8・22                                    | 9・23                                     | 10・24                                   | 11・31 (木)                                  | 12・26                |
| 午前食(昼食)   | 松風焼き<br>人参のマリネ<br>粉ふき芋<br>大根のすまし汁      | 魚の塩焼き<br>春雨の酢の物<br>きんぴらごぼう※<br>キャベツのみそ汁 | 冷しゃぶ<br>ゆで卵<br>さつま芋の甘煮<br>なめこのみそ汁        | しらす入りがね<br>トマトのサラダ<br>ひじきの佃煮<br>冷汁      | 魚の竜田揚げ<br>なすツナのごま和え<br>ピーマンおかか煮<br>わかめのみそ汁 | スタミナ丼<br>じゃが芋<br>みそ汁 |
| 午後食 (おやつ) | ヨーグルト<br>パパロア                          | 油みそおにぎり                                 | 豆乳ゼリー                                    | 牛乳<br>ふくれ菓子                             | 果物盛り合わせ<br>チーズ                             | 牛乳<br>果物             |

- ・献立は変更する場合があります。 ・ごはん、納豆（土曜日以外）、りんご、お茶は毎食つきます。
- ・25日（金）は弁当の日。 ・※8日、22日のきんぴらごぼう、未満児（午後食）はじゃが芋のきんぴらです。
- ・ハムやソーセージなどの加工品やちくわなどの練り製品は、添加物が混入されているため使用していません。
- ・午後食（おやつ）は、手作り菓子やおにぎり、芋類、果物を提供します。手作り菓子や揚げ物の衣は米粉を使用しています。
- ・食物アレルギーがある子どもさんには対応しています。（完全除去）

## 魚を食べると頭はよくなる？

魚にはDHA（ドコサヘキサエン酸）とEPA（エイコサペンタエン酸）などの、魚にだけに含まれる不飽和脂肪酸があります。血管を強くしたり、がんやアレルギーを予防したり、健康な脳の働きを維持したり、体をトントン助けてくれる成分です。

魚はただ、たくさん食べればいいのではなく、しっかり食べ続けることで「知能スコア」が高くなったというデータもあるそうです。

また、妊娠中に魚を良く食べていた、お母さんの赤ちゃんは、1歳半の時点で言葉の理解が早い傾向であることも分かったそうです。

園では週に2回以上、献立に取り入れ、白身魚や青魚をふんだんに使って料理しています。

参考資料：宮日新聞（子供の心と体）6月10日掲載

## 【魚の竜田揚げ】

（材料）2人分

- ・魚（白身魚、青魚どちらでも） 約2切れ  
（1切れは約60gから役120g）
- ・濃口しょうゆ 小さじ2
- ・みりん 小さじ2
- ・おろししょうが 4g
- ・片栗粉 適量
- ・揚げ油 適量

（作り方）

- ① 魚を調味料を漬け込みます。  
（10分から15分程度）
- ② 片栗粉をつけ、余分な衣ははたいて落とす
- ③ 油を熱し（約170℃）、2～3分揚げる。

※11日と31日のレシピです。  
子どもたちの大好きなメニューですよ。