



楽しい夏を過ごすための食事

暑い夏がやってきました。正しい食生活を送ることは元気に夏を送るために欠かせないものです。次のことに気をつけて、楽しい夏を過ごしましょう。

1. 朝食は必ず食べましょう。
朝食は一日の元気の素です。朝食は必ず食べましょう。
2. 食欲を高めましょう。
食欲増進に効果的な成分を含む食品を上手に取り込みましょう。
(①クエン酸を含む食品 レモン・梅干し・酢②アミラーゼを含む食品 山羊・大根③乳酸菌を含む食品 チーズ・ヨーグルトなど)
3. 麺類と一緒にのおかずも食べましょう。
そうめんや冷麦だけの食事ではタンパク質やミネラル、ビタミンなどの栄養素が不足してしまいます。おかずをそれらを補うようにしましょう。
4. 水分を上手に摂りましょう。
①こまめに。②冷たすぎないものを。③糖分の過剰摂取にならないように。
5. 火が通ったものを食べましょう。
暑いからといって冷たいものはかりを食卓に並べず、火のじゅくり通ったものも食べましょう。
6. 夏野菜を食べましょう。
胡瓜・ピーマン・なすなど夏野菜は身体を冷ます効果があります。それらを上手に使って内面から身体を整え、より冷房を使用しなくても良い身体作りをしましょう。

メニュー紹介①

七夕・きらきらスープ

- ① おくらはうすい輪切りにする。
- ② はんぺんは白はんぺんを使用し星型に抜く。
(余りは細かく切って汁に入れる。)
- ③ にんじんはうすい輪切りにして星型で抜く。残りのにんじんは細かく切る。
- ④ だし汁に③を入れて煮る柔らかくなったら、他の材料を加えて調味料で味を調える。

材料(子ども4人分)

- おくら……………60g
- はんぺん……………80g
- にんじん……………20g
- だし汁……………600cc
- 醤油……………4g
- 食塩……………2.4g



メニュー紹介 2

パン粉クッキー

- ① 袋に材料全部を入れて、よくもむ。
- ② クッキングシートを敷いた鉄板の上に①を取り出す。
- ③ 平らにならし、包丁で切れ目を入れる。
- ④ 180℃のオーブンで15分焼く。
焼き色が足りないようならフラス5分焼く。
- ⑤ 甘いなので、砂糖を控えてもおいしいです。

材料(30個分)

- パン粉……………100g
- 砂糖……………30g
- サラダ油……………40g
- 牛乳……………20g



日	曜	給食	ぼんぼこ教室 おやつ
7 月			
1	金	ごはん、みそしる、やきざかな、かぼちゃのサラダ、トマト	プリン
2	土		
3	日		
4	月	パン、ミネステローネ、ウインナー、スティックきゅうり、ももヨーグルト	さけおにぎり
5	火	ごはん、やさいスープ、ハンバーグ、こぶきいも、くだもの	キャロットゼリー
6	水	ごはん、みそしる、いりたまご、じょうしゅうきんぴら、くだもの	ごへいもち
7	木	たなぼたずし、きらきらスープ、たなぼたサラダ	りんごケーキ
8	金	ごはん、みそしる、さかなのフライ、やさいのあえもの、ミニトマト	いもち
9	土		
10	日		
天候によってはメニューを入れ替えて別の日に行います			
11	月	あいじょうべんとうのひ	ゆでとうもろこし
12	火	ながしそうめん	とうにゅうくずもち
13	水	てんしんはん、はるさめスープ、ごまずあえ、くだもの	じゃがいもクッキー
14	木	わかめごはん、みそしる、だいちこからあげ、マカロニサラダ、くだもの	えだまめむしぼん
15	金	ごはん、みそしる、ししゃもやき、スタミナなっとう、スティックきゅうり	フルーツゼリー
16	土		
17	日		
18	月		
19	火	カレーライス、かいそうサラダ、チーズ、くだもの	パンコクッキー
8 月			
26	金	ごはん、ごもくじる、さばのみそに、なっとうあえ、くだもの	さつまいもむしぼん
27	土		
28	日		
29	月	ひやしためきうどん、ヨーグルト、くだもの	わかめおにぎり
30	火	ごはん、キャロットスープ、とりにくのケチャップに、ころころサラダ、くだもの	ラスク
31	水	サマーカレー、わかめサラダ	ごませんべい

メニューは食材納品の関係で若干変更されることもあります。

7月の栄養平均値

エネルギー411Kcal、タンパク質 15.7g、脂質 13.2g、食塩 2.1g

8月の栄養平均値

エネルギー369kcal、タンパク質 13.9g、脂質 8.5g、食塩 1.8g