

# 7月の食育だより

- ★今月のテーマ
- ・食事のバランス
- ★今月の目標
- ・暑さに負けない丈夫な体作り
  - ・規則正しい生活で栄養バランスをとる

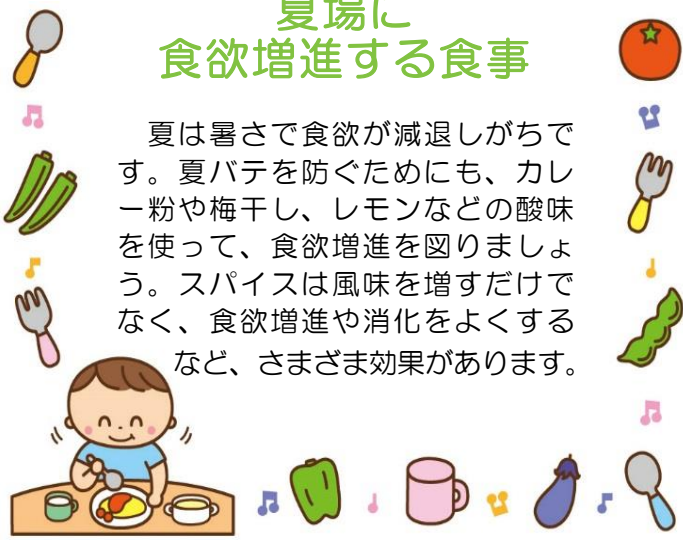
梅雨明け間近、いよいよ暑い夏がやってきます。夏の食事作りのポイントは、たんぱく質、ビタミン、ミネラルを十分にとることです。たんぱく質は、卵、牛乳、肉、魚、豆腐などに含まれています。毎食欠かさず取るようにしましょう。ビタミンは旬の野菜や果物、レバーなどに多く含まれます。ミネラルは、カルシウムや鉄分のことをいい、牛乳やチーズ、小魚などで摂ることができます。主食・主菜・副菜で、栄養バランスのとれた食事を心がけ、暑さに負けない丈夫な体を作りましょう。

### \*旬の食材\*

えだまめ、きゅうり、とうがん、トマト、なす、すいか、あんず、かんぱち、あゆ、とびうお  
 ※きゅうりやスイカには体を冷やす効果があります。  
 トマトには、日焼けした肌を回復させる働きも期待できます。

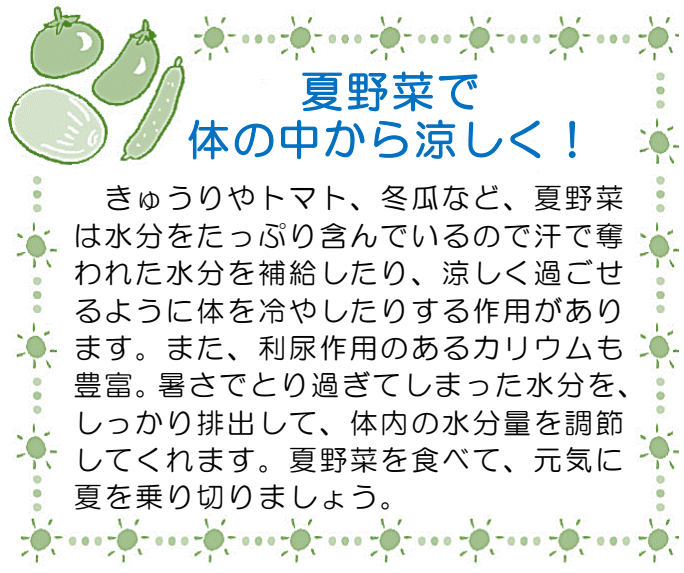
### 夏場に食欲増進する食事

夏は暑さで食欲が減退しがちです。夏バテを防ぐためにも、カレー粉や梅干し、レモンなどの酸味を使って、食欲増進を図りましょう。スパイスは風味を増すだけでなく、食欲増進や消化をよくするなど、さまざま効果があります。



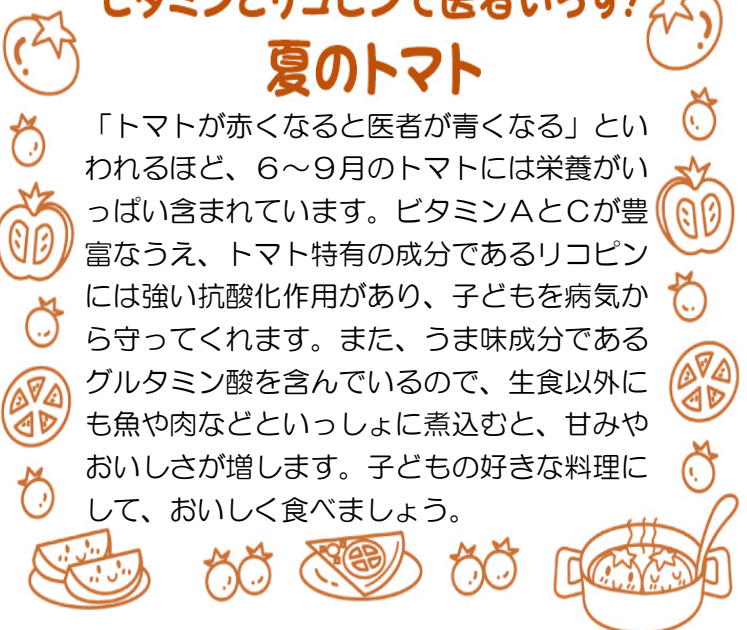
### 夏野菜で体の中から涼しく!

きゅうりやトマト、冬瓜など、夏野菜は水分をたっぷり含んでいるので汗で奪われた水分を補給したり、涼しく過ごせるように体を冷やしたりする作用があります。また、利尿作用のあるカリウムも豊富。暑さでとり過ぎてしまった水分を、しっかり排出して、体内の水分量を調節してくれます。夏野菜を食べて、元気に夏を乗り切りましょう。



### ビタミンとリコピンで医者いらず! 夏のトマト

「トマトが赤くなると医者が青くなる」といわれるほど、6~9月のトマトには栄養がいっぱい含まれています。ビタミンAとCが豊富なうえ、トマト特有の成分であるリコピンには強い抗酸化作用があり、子どもを病気から守ってくれます。また、うま味成分であるグルタミン酸を含んでいるので、生食以外にも魚や肉などといっしょに煮込むと、甘みやおいしさが増します。子どもの好きな料理にして、おいしく食べましょう。



### くるくるかたつむりパンを作りました♪



## 7月の給食献立表

令和5年7月1日発行  
田原児童園

曜日	行事	朝のおやつ (牛乳が付きま)	お昼 (未満児は白御飯が付きま)	おやつ (未満児はスキムミルクが牛乳になります)
1 土		ウエハース	洋風かき玉汁 バナナ・牛乳	お菓子 牛乳
3 月		せんべい	中華風スープ 天ぷらと蒟蒻の炒め物	★クッキー 牛乳
4 火		おにぎり	鶏つくねの甘辛煮 野菜炒め	★きな粉団子 スキムミルク
5 水		バナナ	春雨スープ 蓮根の金平	★ソーダ寒 牛乳
6 木	身体測定	おにぎり	魚のフリッター 和風サラダ	★パウンドケーキ スキムミルク
7 金	七夕の集い	せんべい	キラキラスープ チーズオムレツ	アイスクリーム ウエハース・牛乳
8 土		ウエハース	ポークカレー ゆで卵・牛乳	お菓子 牛乳
10 月		せんべい	親子煮 五目金平	★抹茶ミルクゼリー 牛乳
11 火	体育教室	おにぎり	鶏の照り焼き ココロサラダ	★フルーツヨーグルト スキムミルク
12 水		バナナ	夏野菜カレー ごまねーず和え	★ラスク 牛乳
13 木		おにぎり	栄養揚げ ハンサンスー	★スキムわらび餅 スキムミルク
14 金		せんべい	オランダ風煮 ジャコ入りサラダ	★すみれ団子 牛乳
15 土		ウエハース	中華煮 バナナ・牛乳	お菓子 牛乳
17 月	《海の日》			
18 火		せんべい	魚の照り焼き 胡麻和え	★フルーツポンチ スキムミルク
19 水		おにぎり	野菜ミルクスープ キャベツオムレツ	★ミックスゼリー 牛乳
20 木		バナナ	野菜のかき揚げ 味噌汁	★ジャムサンド 牛乳
21 金		おにぎり	豚肉の生姜焼き ほうれん草のソテー	★パンナコッタ スキムミルク
22 土		ウエハース	ハヤシカレー ゆで卵・牛乳	お菓子 牛乳
24 月	交通安全教室	ビスケット	魚の煮つけ 卵の花和え	★手作りパン 牛乳
25 火	体育教室 おにぎりデー	せんべい	チキン南蛮 菜焼き・ゼリー	★チョコ蒸しパン 牛乳
26 水		おにぎり	肉じゃが 酢の物	★ヨーグルトパフェ スキムミルク
27 木	誕生会	コーンフレーク	鶏の唐揚げ・スパサ ダ・ミニトマト・ゼリー	★ケーキ 牛乳
28 金	避難訓練	おにぎり	ハンバーグ カリカリサラダ	アイスクリーム ウエハース・スキム
29 土		ウエハース	親子煮 バナナ・牛乳	お菓子 牛乳
31 月		せんべい	チキンカレー マカロニサラダ	★ごまクッキー スキムミルク

※ 朝おやつは未満児のみ、以上児の昼食は御飯持参となります。(土曜日と同様)

※ ★印は手作りおやつです。  
 ※ ----の右側は、献立に使用する食材のうち、アレルギーに関する食材のみ記載しています。

◎ 以上児は、25日 おにぎりデー、27日 誕生会は、家庭より「おにぎり」をお願いします。

\*1ヶ月平均栄養素量\*

《未満児(主食込み)》		《以上児(主食なし)》	
エネルギー	520 kcal	エネルギー	430 kcal
たんぱく質	18.8 g	たんぱく質	19.8 g
脂質	17.9 g	脂質	18.3 g