

| | 朝食 (あさ) | 昼食 (ひる) | 血や肉になる あか | 熱や力になる き | 体の調子を整える みどり | 夕食 (よる) | おやつ | コメント |
|-----------|---|--|--|---|---|--|-----------------|---|
| 17 か火 | ごはん みそしる 当日帰舎 | むぎごはん ぎゅうにゅう みそしる かふうたまごやき ぼたてのクリームサラダ ポイルキャベツ マンゴー 【小626kcal：中・高739kcal】 | ぎゅうにゅう とうふ たまご ぶたにく ぼたて なまクリーム スキムミルク みそ | こめ おおむぎ きょうかまい アーモンド さとう かたくり こめあぶら マヨネーズ | にんじん ほうれんそう えのきたけ たけのこ ねぎ しいたけ だいこん キャベツ マンゴー | ごはん みちのくじる チキンなんぼん★ マカロニサラダ ブロッコリーぞえ レモン・チェリーぞえ | ベビースター プチブッセ | いまみやぎきのソウルフードとなり ました。揚げ鶏に甘酢ソー スを絡め、タルタルソースを 添えているのが特徴。 |
| 18 すい水 | ごはん みそしる いりとうふ からしあえ のりのつくだに グレープフルーツ ヤクルト | ちゅうかふうおこわ ぎゅうにゅう すましじる いわしのきしゅうに だいがくいも ブロッコリーぞえ オレンジ 【小682kcal：中・高791kcal】 | ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ いわし こんぶ | こめ おおむぎ きょうかまい さつまいも ごま やきふ さとう こめあぶら ごまあぶら | にんじん ブロッコリー たけのこ しいたけ グリーンピース うめ じゆんさい オレンジ | ごはん みそしる いそじゃが めかぶのサラダ バナナ | ぱりんこ バームロール | 今月の食育の日 今月の食育の日 & Noしょう ゆdayは19日です。 |
| 19 もく木 | ごはん みそしる あつやきたまご ひじきのいために ふりかけ ようなし ヤクルト | 【食育の日】Noしょうゆday★ むぎごはん ぎゅうにゅう やさいスープ ポークチャップ ビーフソテー ブロッコリー ふりかけ グレープフルーツ 【小643kcal：中・高756kcal】 | ぎゅうにゅう ベーコン ハム ぶたにく たまご | こめ おおむぎ きょうかまい ビーフン こめあぶら | にんじん ほうれんそう ブロッコリー たまねぎ キャベツ きくらげ とうもろこし オレンジ | あわごはん にらたまスープ さばのカレーやき シルバーサラダ ポイルキャベツ すいか | とんがりコーン こえだ | 減塩のポイントを知り、何か 実践してみましよう。 |
| 20 きん金 | ごはん みそしる にくだんごとやさいのもの おかかあえ あじつけのり オレンジ ヤクルト | サンドウィッチ ぎゅうにゅう フイヤベース くきわかめのサラダ まんてんだいず ももコンポート 【小602kcal：中・高717kcal】 | ぎゅうにゅう たまご あさり むきえび いか かいそうミックス くきわかめ まんてんだいず | しょくパン はるさめ マヨネーズ | パセリ にんじん トマト たまねぎ レタス きゅうり もも いちごジャム | き せい び 帰 省 日 | | 【減塩のポイント】 ①かける前にまず味見。 (⇒小皿にとってつける) ②めん類の汁は飲まない。 ③みそ汁は真だくさんに。 ④加工・インスタント食品 は控めに。 |
| 23 げつ月 | ごはん みそしる 当日帰舎 | むぎごはん ぎゅうにゅう みそしる よしのに ごぼうサラダ ふりかけ バナナ 【小631kcal：中・高745kcal】 | ぎゅうにゅう とうふ ちくわ とりく みそ | こめ おおむぎ きょうかまい こんにやく さといも さとう かたくり こめあぶら マヨネーズ | にんじん きぬさや かいわれな たけのこ えのきたけ ごぼう レタス きゅうり バナナ | ちくぜんごはん みそしる さけフライ ちゅうかふうおひたし トマトぞえ スポン | えびせん コアラのマーチ | |
| 24 か火 | ごはん みそしる なっとう ハムとキャベツのソテー こやきのり キウイフルーツ ヤクルト | ポークハヤシライス ぎゅうにゅう だいこんときゅうりのサラダ フルーツあんじん 【小652kcal：中・高808kcal】 | ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ だいず | こめ おおむぎ きょうかまい ごま さとう こめあぶら | にんじん かいわれな エリンギ グリンピース にんにく だいこん きゅうり さくらんぼ パイナップル もも | 夏休み | | いよいよ夏休みですね。 はしを並べるだけでも立派な お手伝い。何かひとつ、やっ てみましょう！ |

7月 食育だより

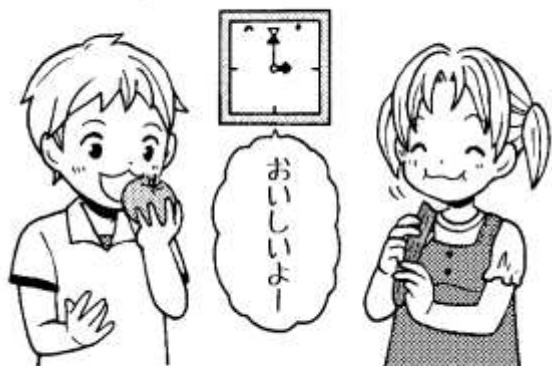
これから夏本番。気温が高い日がだんだん多くなっていきます。
暑さに負けずに元気に過ごすためには食事が大切です。夏の太陽の光をいっぱい浴び
て育った夏野菜を食事に取り入れ、栄養バランスよく食べるようにしましょう。

夏野菜を食べよう

夏野菜は名前の通り、夏が旬の野菜のことで、トマトやきゅうり、かぼちゃやなす、オクラ、にがうり(ゴーヤ)、とうもろこしなどがあります。旬の野菜は、たくさん収穫されて価格も安くおいしいので、積極的に食べましょう。



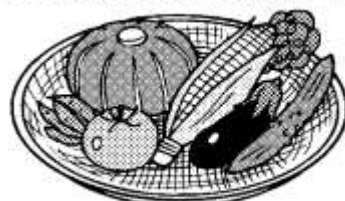
間食に冷やし野菜は



いかがですか？

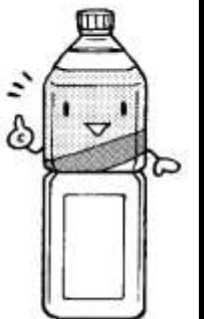
保護者のみなさまへ

野菜にはビタミンや無機質が含まれ、水分をたくさん含んでいるものも多いので、夏を元気に過ごすために積極的に食べてほしい食材です。暑さで食欲がない時は香料や酸みのある調味料などを使うと食欲が増えていきます。



スポーツ飲料を凍らせて持ち歩いてもいいの？

糖などを含む液体は水よりも凍りにくくとけやすい性質があります。そのため、とけ始めは濃く、とけ終わりは薄いので凍らせない方がよいでしょう。また日常的にスポーツ飲料を飲むと、塩分や糖分のとりすぎになります。普段は水や麦茶などを飲みましょう。



クイズ 〇に当てはまるのは何？

トマトの成分割合

ヒント
・ヒントにとって大切な成分の1つです
・ほかの野菜にも含まれています
・のどがかわく前に、こまめにとりたい成分です

① リコピン ②水分 ③ビタミンC

こまめに水分補給をしよう

