



7月 きゅうしょくだより



テーマ

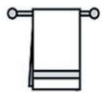
暑い夏を乗り切ろう！

7月になると、北海道でも夏らしい日が増えてきます。特に十勝は、山々に囲まれた平野のため、朝夜は比較的すずしいのに日中は気温がとてもし上がり、体調管理がむずかしくなります。熱中症はもちろんですが、夏風邪にも注意が必要です。幼児期の夏風邪の特徴として、高熱が出ます。これはアデノウイルスに感染した事によるプール熱、エンテロウイルスに感染した事によるヘルパンギーナによくある症状です。夏風邪には特効薬がありませんので、とにかく予防を徹底し、かからないよう注意しましょう。

○ 手洗い・うがいの徹底



○ タオルの共有をさける



○ 休養をしっかりとる



○ 冷たい食べ物・飲み物をとりすぎない



○ 寝冷えに注意する



○ こまめな水分補給をする



7月の行事

土用の丑の日とは？

「土用」は立夏・立秋・立冬・立春直前の約18日間の「期間」を示す言葉です。昔は歴では日にちを十二支(子・丑・寅…)と数えていたので、土用の丑の日とは、土用の期間におとずれる丑の日を指します。この夏は7/24・8/5が土用の丑の日になります。



なぜ、うなぎを食べるの？

夏バテなど体調を崩しやすい夏には、うなぎを食べて栄養をたっぷり摂ろうという昔からの考えからきています。実際、うなぎにはビタミンAやビタミンB群など、疲労回復や食欲増進に効果的な成分が多く含まれています。北海道も30℃を超える日が多くなりましたね。是非、土用の丑の日には、うなぎを食べてスタミナUpを目指しましょう。

～ 給食メニューのご紹介 ～



【夏野菜カレー】

～ 材料 4人分 ～

- ・鶏肉 1枚
- ・じゃがいも 2個
- ・にんじん 1本
- ・玉ねぎ 2個
- ・なす 1本
- ・コーン 1/2缶
- ・油 適量
- ・カレールウ 4人分
- ・ケチャップ 大きじ1



～ 作り方 ～

- ①鶏肉、じゃがいも、人参、玉ねぎを一口大に切ります。
- ②なすは半月に切り、フライパンで焼きます。
- ③鍋を熱し、油をひき①を炒めます。
- ④水を入れて野菜が柔らかくなるまで煮ます。
- ⑤カレールウとケチャップを入れて煮込みます。
- ⑥②のなすを加えて混ぜてできあがりです。

ポイント！

ズッキーニやオクラをのせると更に夏らしくなります。

もうしばらくすると夏休みがやってきますね。北海道の短い夏を子どもたちには、たくさん感じてほしいと思っています。夏の果物は、すいか・もも・ぶどうなどです。水分補給も忘れず、食べ物でも家族みんなで「夏」を感じてみてください。



管理栄養士 山田、一色

7月のこんだてひょう

※仕入の関係で変更する場合があります。
※テーブルマット・コップ・おしぼり・歯ブラシをお忘れなく

	月		火		水		木		金	
きゅうしょく	1日		2日		3日		4日		5日	
	ごはん	米	ごはん	米	焼きそば	中華麺、キャベツ、豚肉 玉ねぎ、ピーマン、にんじん 中濃ソース、青のり	ベビーパン		ふりかけごはん	米、おかかふりかけ
	味噌汁	玉ねぎ、にんじん ぶなしめじ	コンソメスープ	玉ねぎ、ベーコン にんじん	きゅうりのささみ和え	きゅうり、もやし にんじん、鶏ささみ チーズ、フレンチドレッシング	マカロニスープ	マカロニ、ほうれん草 ベーコン	豚汁	豚肉、大根、木綿豆腐 こんにゃく、じゃがいも 玉ねぎ、にんじん
	鶏のごま照り焼き	鶏もも肉、ごま	枝豆ホイコーロー	豚肉、キャベツ、赤ピーマン 青ピーマン、枝豆、ニンニク しょうが、長ねぎ、ごま油	オレンジ		五目卵焼	鶏卵、玉ねぎ、にんじん 竹の子、ひじき、葉ネギ ごま油	鮭の塩焼き	鮭
	小松菜のり和え	小松菜、にんじん 焼きのり	もやし和え	もやし、にら、にんじん	牛乳		大根サラダ	大根、きゅうり、にんじん ごまドレッシング	揚げごぼうごま和え	ごぼう、てん粉、ごま
	キウイ		りんご				バナナ		メロン	
もちもの	はし		はし・スプーン		はし		はし・スプーン		はし	
おやつ	コロソ 牛乳		うすやき 牛乳		そばろおにぎり お茶	米、そばろふりかけ 麦茶	たべっこどうぶつ 牛乳		にんじんケーキ 牛乳	ミックス粉、豆乳、にんじん
きゅうしょく	8日		9日		10日		11日		12日 <誕生日会>	
	しょうゆラーメン	中華麺、豚肉、ほうれん草 にんじん、コーン、しいたけ 長ねぎ、なると	ナムル丼	米、豚ひき肉、長ねぎ ニンニク、ごま油、もやし ほうれん草、にんじん、ごま	ごはん	米	ロールパン		ちらし寿司	米、ちらし寿司用合わせ酢 にんじん、さやえんどう、桜でんぶ 鶏卵、焼きのり
	白菜サラダ	白菜、水菜、赤ピーマン ツナ缶、かつお節	すまし汁	大根、ぶなしめじ	味噌汁	切干し大根、油揚げ	わかめスープ	わかめ、長ねぎ、ごま	すまし汁	生揚げ、小松菜
	キウイ		ちくわサラダ	焼きちくわ、きゅうり にんじん、ごまドレッシング	肉じゃが	豚肉、じゃがいも 玉ねぎ、にんじん しらたき	たらのネギ味噌焼き	たら、長ねぎ、しょうが	唐揚げ	鶏もも肉、ごま油、ニンニク しょうが、コショウ、でん粉 小麦粉
			パイ		ほうれん草ソテー	ほうれん草、コーン バター	春雨サラダ	春雨、にんじん、ひじき ほうれん草、ツナ缶 マヨネーズ	チンゲン菜、チーズ チンゲン菜のチーズおかが和え かつお節	アイスミルク
もちもの	はし		はし・スプーン		はし		はし・スプーン		はし	
おやつ	大学芋 牛乳	さつまいも、オリゴ糖、ごま	ウエハース 牛乳		海苔巻きせんべい 牛乳		ラスク 牛乳	フランスパン、バター、グラニュー糖	オールシーズン お茶	麦茶

7月のこんだてひょう

	月	火	水	木	金			
きゅうしゅうく	15日 ＜海の日＞	16日	17日	18日	19日			
		夏野菜カレーライス <small>米、鶏もも肉、玉ねぎ、なす、にんじん、コーン ぶなしめじ、ピーマン、スチーマー、トマトケチャップ カレールウ、脱脂粉乳、きな粉、バター</small>	冷やしうどん <small>うどん、鶏もも肉、ほうれん草 きゅうり、にんじん 焼きのり、揚げ玉</small>	食パン	いちごジャム	ごはん 米		
		ほうれん草ごま和え <small>ほうれん草、にんじん ごま</small>	ジャーマンポテト	中華スープ	野菜、もやし、木綿豆腐	味噌汁 さつまいも、ぶなしめじ 玉ねぎ		
		パン	バナナ	チキンチャップ	鶏もも肉、でん粉、玉ねぎ マッシュルーム、ホールトマト トマトケチャップ、中濃ソース	鮭ザンギ 鮭、しょうが、ニンニク 小麦粉		
		お茶 麦茶		野菜サラダ	キャベツ、小松菜 きゅうり、コーン	切干しサラダ 切干し大根、きゅうり にんじん、鶏ささみ マヨネーズ、ごま		
もちもの	はし・スプーン		はし		はし・スプーン		はし	
おやつ	クラッカー カルピス		ホットケーキ 牛乳	ミックス粉、牛乳、鶏卵	焼き芋 牛乳	さつまいも	ビスコ 牛乳	
きゅうしゅうく	22日	23日	24日	25日	26日			
	ごはん 米	ごはん 米	コーンごはん 米、コーン	ユーホーパン	ミートソーススパゲティ <small>スパゲティ、豚ひき肉、玉ねぎ、にんじん ピーマン、ぶなしめじ、ホールトマト 中濃ソース、トマトケチャップ、バター、チーズ</small>			
	味噌汁 キャベツ、ぶなしめじ	すまし汁 えのきたけ、高野豆腐	味噌汁 ほうれん草、舞茸	シチュー <small>鶏もも肉、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも ブロッコリー、マカロニ、バター、脱脂粉乳、きな粉 小麦粉、牛乳、シチュールウ、豆乳</small>	チンゲン菜のツナ和え チンゲン菜、ツナ缶、コーン			
	にらオムレツ 鶏卵、にら、にんじん トマトケチャップ	たらのムニエル たら、コショウ オリーブ油、小麦粉 中濃ソース	豚肉の炒め物 豚肉、キャベツ ぶなしめじ、しいたけ にんじん	もやしとほうれん草のナムル もやし、ほうれん草 にんじん、ごま油 ニンニク	フルーツポンチ バナナ、パイナップル缶、もも缶 もも缶汁、りんごジュース			
	ひじき炒め ひじき、にんじん えのきたけ、枝豆	キャベツマヨ和え キャベツ、にんじん ロースハム、マヨネーズ	白菜昆布和え 白菜、きゅうり 塩昆布	りんご	お茶 麦茶			
キウイ	バナナ	オレンジ						
もちもの	はし		はし		はし・スプーン		はし	
おやつ	源氏パイ 牛乳	マリービスケット 牛乳	あげいも 牛乳	じゃがいも、ミックス粉、牛乳、グラニュー糖	スコーン 牛乳	ミックス粉、牛乳、バター、ベーキングパウダー	バームクーヘン 牛乳	
きゅうしゅうく	29日	30日	31日	<div data-bbox="1386 1558 1858 2033" style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p>栄養価 1 カ月平均</p> <p>エネルギー 550 kcal たんぱく質 20.8g 脂質 20.4g カルシウム 298mg 鉄 1.8mg 食塩相当量 1.5g</p> <p>※この平均はおやつのも 栄養価も含まれます。</p>  </div>				
	ごはん 米	手作り塩ラーメン <small>中華麺、豚肉、ほうれん草 にんじん、コーン、しいたけ 長ねぎ</small>	ごはん 米					
	味噌汁 木綿豆腐、小松菜 にんじん	変わりじゃがいもサラダ <small>じゃがいも、赤玉ねぎ 水煮大豆、マヨネーズ コショウ</small>	味噌汁 水菜、油揚げ えのきたけ					
	鶏肉の生姜焼き 鶏もも肉、しょうが	パン	たらの南部焼き たら、ごま					
	きゅうりともやしの酢の物 きゅうり、もやし カニカマ		小松菜の昆布和え 小松菜、にんじん 塩昆布					
りんご		キウイ						
もちもの	はし		はし		はし			
おやつ	ハッピーターン 一口ゼリー 牛乳	あんドーナツ 牛乳	こしあんドーナツ	チョコイス 牛乳				