



夏の水分補給は何を飲んでいきますか。麦茶は、水分を素早く吸収できるので日常の水分補給に適しています。汗をかきやすい夏場でも、水分とミネラルのバランスを保てるため、熱中症予防にも効果的です。今月の麦茶は宝物産さんから頂きました。今月使用させていただきます。ありがとうございました。

☆7月7日(月)は「七夕」です

七夕は、7月7日の夜に願いごとを書いた短冊や飾りを笹の葉につけて星にお祈りをするお祭りです。七夕には天の川や織り糸に見立てた「そうめん」を食べる風習があります。その昔中国で7月7日に「索餅(さくべい)」(小麦粉を縄のように練って伸ばしたもの)を食べると病気にかからないという言い伝えがありました。これが日本に伝わり、「索餅」が「そうめん」に変化し、七夕にそうめんを食べるようになったと言われています。園では、7日(月)の給食に「七夕そうめん汁」、おやつに「七夕ゼリー」を提供します。

○地域別の七夕の食べ物

・新潟県…笹団子

笹団子は、あんこ入りのヨモギ餅を笹の葉で包んで蒸した団子のおかしです。笹団子に使われている笹の葉やヨモギは、殺菌力の強さから厄よけの効果が期待されています。笹は、真っ直ぐに天に向かって伸びていることから縁起が良いとされ、七夕にも縁のある植物です。

・新潟県、長野県…笹寿司

クマザサの葉の上に酢飯を乗せ、ワラビやタケノコなどの山菜、くるみ、ひじき、野沢菜漬けなどの味付けした具材を盛り付けます。見た目を華やかにするために、錦糸卵や紅しょうがを乗せることもあります。

・宮城県…笹かまぼこ

名前のとおり七夕でおなじみの笹の葉によく似た形をしているため、七夕と縁があるとされて県民から親しまれています。

☆夏野菜を食べよう♪

夏野菜には、夏の強い紫外線や熱中症、夏バテから体を守ってくれる栄養素がたくさん含まれています。夏野菜を食べて暑い季節を元気に過ごしましょう。

○夏の野菜

・とうもろこし…疲労回復効果があり、夏バテを予防する期待ができるほか、食物繊維を多く含み、便秘をよくする効果も期待できます。

・なす…水分が多いので体を冷やす効果があり、紫色の成分(ナスニン)には抗酸化作用や美肌効果にも優れています。また、カリウムや葉酸も多く含まれ、夏バテによる倦怠感や食欲不振改善に役立ちます。



日(曜日)	お給食	おやつ
○1日(火)	チーズオムレツ(卵)・ポテトサラダ(卵・魚)・フルーツ	ももゼリー
2日(水)	焼き魚(魚)・ひじきの酢の物(魚)・じゃが芋のみそ汁	ジャムサンド
3日(木)	ハンバーグ(卵)・ポパイサラダ(卵・魚)・コンソメスープ	ココアケーキ(卵)
4日(金)	さばのみそ煮(魚)・もやしのごま和え・かきたま汁(卵)	フルーツ
5日(土)	クロワッサン(卵)・牛乳・豚肉と春雨の炒め煮・コンソメスープ・フルーツ	おかし
○7日(月)	そぼろ丼(卵)・白身魚のクリームコーン焼き(卵・魚)・枝豆・七夕そうめん汁	七夕ゼリー
8日(火)	炒り豆腐(卵)・なすの天ぷら・チーズ	きなこバナナ
9日(水)	煮魚(魚)・オクラのごま和え・みそ汁	コーンマヨパン(卵)
10日(木)	厚揚げの中華煮・玉子サラダ(卵)・フルーツ	豆腐ドーナツ(卵)
11日(金)	てりやきチキン・コーンとわかめの酢の物・卵スープ(卵)	フレンチトースト(卵)
12日(土)	焼きそば(魚)・里芋と厚揚げの煮つけ・フルーツ	おかし(卵)
○14日(月)	鮭のマヨパン粉焼き(卵・魚)・コールスローサラダ(卵)・コンソメスープ	豆乳ココアプリン
15日(火)	チャプチェ・れんこんサラダ(卵・魚)・ミニゼリー	フルーツ
16日(水)	つくねハンバーグ(卵)・きゅうりともやしのナムル(卵)・わかめスープ	ヨーグルト蒸しパン(卵)
○17日(木)	ハヤシライス・マカロニサラダ(卵・魚)・チーズ	オレンジゼリー
18日(金)	八宝菜(魚)・リヨネーズポテト(卵)・ウインナー	クロワッサン(卵)
19日(土)	豚肉としめじの和風パスタ・里芋のごま煮・フルーツ	おかし
21日(月)	海の日	
22日(火)	高野豆腐の含め煮・春雨の酢の物(卵)・フルーツ	ごまごまクッキー(卵)
23日(水)	さばのごまソースかけ(魚)・カミカミサラダ(卵・魚)・もずくのかきたま汁(卵)	かみなり揚げ
○24日(木)	チヂミ・昆布和え・汁ビーフン	カルビスゼリー
25日(金)	いわしバーグ(卵・魚)・きゅうりともやしのナムル(卵)・さつま芋のみそ汁	フルーツ
26日(土)	ジャージャー麺・フライドポテト・フルーツ	おかし
28日(月)	スパゲティナポリタン(卵)・ひじきサラダ(卵)・豆乳スープ	さくさくクッキー
29日(火)	ジャーマンオムレツ(卵)・きんぴらごぼう・フルーツ	ラスク
30日(水)	魚のオーロラソース焼き(卵・魚)・ごま和え(魚)・カニカマとえのきのスープ(卵・魚)	あべ川マカロニ
31日(木)	鶏肉のごま照り焼き・ビーフンサラダ(卵)・けんちん汁	抹茶パウンドケーキ(卵)

★3時のおやつの際の飲み物は牛乳・お茶です。

★都合により献立が変更する場合があります。

★献立表の黄色マーカーは魚と卵のアレルギー表示です。アレルギー児は、除去食または代替食で対応しております。

○の付いている日はスプーンをお願いします。