



夏の花は何を思い浮かべますか。ひまわりは夏の太陽に向かってまっすぐ伸び、暑い中でも凛ときれいな花を咲かせています。園では、6日（木）のおやつに「ひまわりクッキー」を提供します。おやつの時間にお皿の中でひまわりが咲いています。楽しみにしててください。

☆夏バテ対策におすすめの食べ物

毎日厳しい暑さが続いています。夏バテなどしていませんか。夏にこそ摂取したい栄養素は「ビタミンB1」です。ビタミンB1は、糖質をエネルギーに変える働きがあり、不足すると疲れやすくなります。夏バテを防ぐには、ビタミンB1を含む食べ物を取りいれましょう。また、食欲がない日は好きなもの・食べたいものを食べるようにし、空腹は避けるようにしましょう。

①ビタミンB1を多く含む食べ物…ぶたにく、げんまい、うなぎ、まめ類、ナッツ類など

疲労回復にも効果があります。



②香りの強い野菜…ねぎ、にら、にんにく、たまねぎなど。

香りのもととなる「アリシン」がビタミンB1の吸収を高めてくれます。

③すっぱい食べ物…梅干し、お酢、かんきつ類など

酸味成分の「クエン酸」には、食欲増進や疲労回復効果があります。



③ネバネバ野菜…やまいも、オクラ、モロヘイヤなど

ネバネバのもととなる成分（ペクチンや糖たんぱく質など）が、胃腸の粘膜を保護し、消化吸収を助けてくれます。下記に「オクラのごま和え」のレシピを掲載しています。

④夏が旬の野菜・果物…きゅうり、ピーマン、なす、ゴーヤ、すいか、もも、メロンなど

この季節にぴったりのビタミン・ミネラルを豊富に含んでいます。



☆子どもに人気だった夏野菜メニュー「オクラのごま和え」

子どもたちから「納豆みたいにネバネバしてる～!!」と発見もありつつ、人気のレシピでした。オクラと調味料だけで簡単に作れます。オクラがおいしいこの時季にぜひ作ってみてください。



（材料）・オクラ…100g（約1袋） ☆すりごま…6g（小さじ2）

☆鶏ガラ…0.3g（少々） ☆しょうゆ…6g（小さじ1）

☆砂糖…1g（小さじ1/3） ☆ごま油…0.3g（少々）

①オクラは流水でさっと流す。鍋にたっぷりの湯を沸かす。沸騰したらオクラを入れ、箸でさわってやわらかくなるまで加熱する。やわらかくなったらザルに上げ、水をかけずにそのまま冷ます。

②①のオクラが冷めたら、オクラのヘタとガクを落とし、薄く切っていく。

③ボウルに☆の調味料をいれて混ぜておき、オクラを加えて和える。

日(曜日)	お給食	おやつ
1(土)	わかめごはん・じゃが芋のシャキシャキ炒め・コンソメスープ・フルーツ	おかし
○3(月)	さばのみそ煮(魚)・きゅうりともやしのナムル・ミネストローネ	ココア豆腐アイス
○4(火)	麻婆豆腐・ごまドレサラダ(魚)・フルーツ	きなこバナナ
○5(水)	マカロニグラタン・きゅうりとわかめの酢の物・切干大根スープ	ハムチーズサンド
6(木)	煮魚(魚)・オクラとちくわのマヨ和え(魚)・もずくのかきたま汁	ひまわりクッキー
7(金)	カレーうどん・ドレッシングサラダ(魚)・フルーツ	芋けんぴ
8(土)	パン・牛乳・マヨネーズフィッシュ(魚)・ポトフ・フルーツ	おかし
10(月)	魚のくんせい風(魚)・中華もやしサラダ・じゃが芋のみそ汁	豆腐の磯辺焼き
11(火)	山の日	
12(水)	てりやきチキン・マカロニサラダ(魚)・豆乳スープ	棒アイス
13(木)	そうめん・のり和え・チーズ	おかし
14(金)	焼き魚(魚)・昆布和え・みそ汁	おかし
15(土)	お弁当の日	
17(月)	さばのカレー焼き(魚)・さといもの煮つけ・ニラ玉スープ	おからマフィン
○18(火)	高野豆腐の含め煮・玉子のマヨサラダ・フルーツ	カルピスゼリー
19(水)	白身魚のクリームコーン焼き(魚)・もやしのごま和え・すまし汁	サーターアングダー
20(木)	ハンバーグ・コーンとわかめの酢の物・イタリアンスープ	ピザ風トースト
○21(金)	ミートソーススパゲティ・ひじきサラダ・中華風コーンスープ	みたらしいもち
22(土)	わかめごはん・かぼちゃの甘煮・野菜とベーコンのスープ・フルーツ	おかし
24(月)	チーズオムレツ・ビーフンサラダ・たまねぎスープ	アメリカンドッグ
○25(火)	肉じゃが・玉子サラダ・フルーツ	ぶどうゼリー
26(水)	さばのごまソースかけ(魚)・ごま和え・春雨スープ	揚げパン
○27(木)	カレーライス・スパゲティサラダ(魚)・チーズ	フルーツヨーグルトアイス
28(金)	白身魚のフライ(魚)・切干大根のサラダ(魚)・かきたま汁(魚)	フルーツ
29(土)	坦々豆乳そうめん・粉ふき芋・フルーツ	おかし
○31(月)	コーンフ레이크チキン・きゅうりとパインの酢の物・わかめスープ	チョコチップアイス

★3時のおやつの時の飲み物は牛乳・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ピーナッツのアレルゲン表示です。
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。