



7月



きゅうしょくだより

H24. 7/1  
杉ノ子保育



夏をのいきる食事

### なぜ夏バテするのか？

夏は体に暑さがこもります。そしてたくさん汗をかき、エネルギーを作り出す時に必要なビタミンB群が排出されてしまいます。その結果、体がだるくなったり眠たくなったりするのです。



### 夏におすすめの食品

夏バテにおすすめなのが、豚肉です。豚肉にはとても多くのビタミンB群がふくまれており、なおかつ調理もしやすいです。冷しゃぶや焼き豚などにすればさっぱり食べられますね。野菜もたっぷりと添えて。夏こそ充実した食生活を送れば、病気にげていきます。



### 七夕の行事食～7月7日

今月の6日は恒例のそうめんです。日本では、昔からそうめんは好んで食べられていますが、そうめんの流れる様子が天の川を想像させるからといわれています。また、そうめんの一本一本を織姫の織り糸とみなしているともいわれています。それにつけても、冷やしそうめんは季節的にもぴったりです。



### 6月のパーティ料



		献立名	おやつ
2	月	ごはん 牛肉豆腐の卵とし 干し大根の煮物 果物	黒砂糖蒸しパン ミルク
3	火	ごはん 魚のにんにく風味揚げ レタスの海苔サラダ 五目汁 果物	カルピス 枝豆 棒チーズ
4	水	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き じゃこサラダ すまし汁 フチゼリー	蒸かし芋 お茶
5	木	ごはん 焼き魚 伴三糸 豆腐汁 果物	マドレーヌ カルピス
6	金	流しソーメン おにぎり から揚げ でらとう もろこし ポテトサラダ トマト レタス	アメリカンドッグ ミルク
7	土	ポパイとオリーブパスタ 果物	牛乳 ミニパン
9	月	ごはん 肉じゃが 人参きんぴら 果物	豆腐フレンチトースト ミルク
10	火	<b>愛情弁当の日</b>	
11	水	ごはん タンドリーチキン ブロッコリーの胡麻和え 味噌汁 果物	ちんすこう 飲むヨーグルト
12	木	ごはん 魚のマヨふりかけ焼き ひじき煮 そうめん汁 果物	冷やしぜんざい お茶
13	金	ごはん 朝鮮雑煮 ししゃも焼き 果物	ホットケーキ カルピス
14	土	ドライカレー 果物	牛乳 せんべい
16	月	<b>海の日</b>	
17	火	ごはん 豚肉となすの味噌炒め すまし汁 果物	豆腐ドーナツ ポカリ
18	水	ごはん グラタン 煮豆 コンソメスープ	高菜ちりめん おにぎり
19	木	ごはん 夏野菜スープ 春雨とホウレン草の炒め物 果物	せんべい ヨーグルト
20	金	ごはん 揚げだし豆腐 鶏汁 果物	二色サンド 牛乳
21	土	焼きうどん わかめスープ	牛乳 マルポーロ
23	月	ごはん 根菜と手羽のさっぱり煮 白玉スープ 果物	フルーツポンチ せんべい お茶
24	火	ごはん 野菜のかき揚げ スタミナ納豆 味噌汁 ゼリー	ライスせんべい ミルク
25	水	ごはん オリエンタルソテー 卵スープ 果物	おからと黄粉のスクーン ポカリ
26	木	ごはん 照り焼きハンバーグ コールスローサラダ 豆腐シチュー 果物	トースト ミルクココア
27	金	夏野菜カレー フルーツヨーグルト和え	とうもろこしパン ミルクココア
28	土	三色丼 味噌汁	プリン 牛乳
30	月	ごはん すき焼き風煮 ブロッコリーときのこのサラダ 果物	ロールケーキ ミルク
31	火	ごはん 白身魚のコーンマヨ揚げ 春雨の酢の物 わかめスープ 果物	もちもちチーズパン ミルク

