



給食だより



はじめじめとした湿気の多い梅雨から夏本番へとむかう7月。プールや水あそびなど夏ならではの遊びが楽しくなってきますね。その一方で強い日差しやうだるような暑さで体力や食欲が落ち、エネルギー不足になってしまうことも…

体内でエネルギーを作るためには豚肉や豆腐などのビタミンB群が不可欠になってきます。また疲労回復や食欲増進効果のある酢や梅干しなども夏にはぜひ取り入れていきたい食材ですね。

今月は園でもこれらの食材を多く取り入れつつ、毎日元気に過ごせるように食事の面から支えていきたいと思います。

梅シロップと梅干しクッキングをしました！



ばら組さんは梅シロップ、ゆり組さんは梅干しのクッキングをしました！！まずは梅のヘタ取りをし、梅シロップには水砂糖と酢を、梅干しには塩を加えてどちらも梅のエキスをたっぷり出していきます！梅シロップは、6月の末から水で割っておやつ時間に少しずつ飲んでいきます。酢を加えることで防腐作用になるだけでなく、さっぱりとした味わいになって暑い夏にぴったりです！梅干しは赤しそを加えて7月の半ばまで漬け込みます。梅雨があけたら天気の良い日に3日ほど天日干します。天日干しには殺菌効果を高めたり、梅干しのうま味を凝縮し柔らかく仕上がるという効果があります。今年の梅干しのできはどうなるかな？ 今から食べるのが楽しみです！



食中毒を予防して元気に夏を乗り切ろう！！

暑い日が続く、気温が上がってくると細菌を原因とする食中毒が多く発生します。調理室では年間を通して食中毒予防を徹底していますが、この時期になるといつも以上に身が引き締まる思いがします。

食中毒は細菌やウイルスなどに汚染された食品を食べることで感染し、嘔吐、腹痛、下痢、発熱などを引き起こします。家庭でも起こりうる食中毒を正しい知識で対処しましょう！



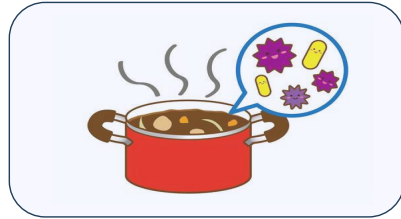
加熱が不十分な肉

肉に多く見られる食中毒は加熱によって死滅することが多いので中心部まで加熱して食べましょう！



素手で調理したもの

特に手に傷がある場合は要注意です！十分な手洗いと手袋を着用するなど工夫しましょう！



常温で長時間放置したもの

カレーやおでんなどの煮込み料理の荒熱をとっている間が危険です！

7月の予定献立

日付	曜日	昼食	材料	おやつ
14 28	月	・ご飯 ・厚揚げの肉味噌炒め ・ほうれん草の納豆サラダ ・レタススープ	・精白米、胚芽米 ・厚揚げ、豚ミンチ、白葱（味噌、酒、砂糖、みりん、生姜、にんにく、片栗粉） ・ほうれん草、人参、納豆（マヨドレ、醤油、ごま油） ・レタス、コーン（鶏ガラ）	・牛乳 ・ヨーグルト ・お菓子
1 15	火	・冷しゃぶうどん ・ペイクドさつま芋	・うどん、豚肉、キャベツ、人参、胡瓜、トマト（醤油、みりん、酒、砂糖、塩胡椒、ごまだれ、マヨドレ） ・さつま芋、玉葱、ブロッコリー、ベーコン、コーン（にんにく、塩胡椒、油）	・牛乳 1日・梅おにぎり（精白米、胚芽米、梅干し、海苔） 15日・ゆかりおにぎり（精白米、胚芽米、ゆかり、海苔）
29	水	・ご飯 ・チキンカツ ・春雨サラダ ・すまし汁	・精白米、胚芽米 ・鶏肉（酒、塩胡椒、小麦粉、パン粉、ソース、マヨドレ、油） ・春雨、人参、胡瓜、ハム、キャベツ（醤油、砂糖、塩胡椒、ごま油、酢） ・冬瓜、人参、三つ葉（醤油）	・牛乳 ・とうもろこしおにぎり（精白米、胚芽米、とうもろこし、塩、酒）
2 16 30	木	・ご飯 ・ペったんこしゅうまい ・酢の物 ・中華風コーンスープ	・精白米、胚芽米 ・豚ミンチ、白葱、白菜、玉葱、しゅうまいの皮（醤油、砂糖、にんにく、生姜、酒、塩胡椒、ごま油、ポン酢、片栗粉） ・胡瓜、わかめ、キャベツ、カニカマ、ごま（醤油、砂糖、酢、塩） ・コーン、玉葱、コーン缶（鶏ガラ）	・牛乳 ・ココアういろ（小麦粉、ココア、砂糖）
3 17 31	金	・ご飯 ・ちくわの磯辺焼き ・ブロッコリーナムル ・味噌汁	・精白米、胚芽米 ・ちくわ（マヨドレ、青のり） ・ブロッコリー、カリフラワー、赤パプリカ（にんにく、塩胡椒、鶏ガラ、ごま油） ・大根、人参、わかめ（味噌）	・牛乳 ・バナナ ・お菓子
4 お誕生日 参観の日 18	土	・ちらし寿司 ・とうもろこしとトマト ・にゅうめん 4日・パイン缶	・精白米、胚芽米、鮭、胡瓜、人参、刻み海苔、ごま（酢、砂糖、塩、みりん） ・そうめん、人参、おくら（醤油） 4日・パイン缶	・牛乳 ・カルピス蒸しパン（ホットケーキミックス、カルピス油、牛乳）
5 19	日	・チャーハン ・チーズ ・すまし汁	・精白米、胚芽米、焼き豚、玉葱、人参、コーン（にんにく、油、鶏ガラ、塩胡椒） ・もやし、人参、わかめ（醤油）	・牛乳 ・お菓子
7	月	・焼きそば ・胡瓜の中華漬け ・すまし汁	・中華麺、豚肉、キャベツ、人参、玉葱、ピーマン（かつお節、青のり、ソース、塩胡椒、油） ・胡瓜、人参、すり胡麻（醤油、砂糖、みりん、酢、塩、ごま油） ・豆腐、えのき、ねぎ（醤油）	・牛乳 ・すいか ・お菓子
8 22	火	・夏野菜カレーライス ・ハワイアンサラダ	・精白米、胚芽米、豚肉、玉葱、人参、南瓜、茄子、ピーマン（カレールウ、砂糖、ウスターソース） ・キャベツ、胡瓜、赤パプリカ、パイン缶（オリーブ油、塩胡椒、砂糖、酢）	・牛乳 ・マカロニきな粉（マカロニ、きな粉、砂糖）
9 23	水	・ご飯 ・鶏のさっぱり煮 ・冬瓜と厚揚げの煮物 ・味噌汁	・精白米、胚芽米 ・鶏肉（ポン酢、砂糖、にんにく、生姜） ・冬瓜、厚揚げ、人参、三度豆（醤油、みりん、砂糖、酒） ・玉葱、人参、南瓜（味噌）	・牛乳 ・水ようかん（こしあん、寒天） ・お菓子
10 24	木	・ご飯 ・鯖の梅焼き ・おからのポテサラ ・すまし汁	・精白米、胚芽米 ・鯖（梅肉、醤油、砂糖、みりん、酒） ・おから、じゃが芋、人参、胡瓜、ハム（マヨドレ、砂糖、酢、塩） ・豆腐、わかめ、ねぎ（醤油）	・牛乳 ・ミロサンドイッチ（食パン、マーガリン、ミロ）
11 25	金	・ご飯 ・豆腐つくね ・海藻サラダ ・味噌汁	・精白米、胚芽米 ・鶏ミンチ、豆腐、ニラ（醤油、砂糖、みりん、塩胡椒、酒、片栗粉、生姜） ・海藻ミックス、胡瓜、人参、ツナ（青じそドレッシング、塩） ・キャベツ、人参、玉葱（味噌）	・牛乳 ・フルーツポンチ（みかん缶、パイン缶、もも缶、白玉粉、砂糖、豆腐）
12 26	土	・冷し中華 ・焼きじゃが	・中華麺、胡瓜、トマト、ハム、天かす（醤油、みりん、砂糖、酢、ごま油） ・じゃが芋（青のり、塩、油）	・牛乳 ・お菓子

※材料の都合により献立が変更する場合があります。ご了承ください。
※何か気になることがございましたら調理室又は保育者までお声かけ下さい。

一時・ちゅうりっぷ、たんぽぽ組には白玉団子が入りません。