

日	曜日	献立名	食べ物の働き			エネルギー (kcal)	長時間保育補食	エネルギー (kcal)
			赤色の食べ物 血や肉になる	黄色の食べ物 熱や力になる	緑色の食べ物 体の調子をととのえる			
1	水	季節のやさい 〈おやつ〉みそきゅうり・りんごゼリー ご飯・さばのカレー焼き・肉じゃが・五目汁・パイナップル	みそ・ゼラチン	砂糖	きゅうり・りんご ジュース	60	ガーリックトースト牛乳	157
2	木	季節のやさい わかめごはん・ピーマンの肉詰め・おひたし 夏野菜の具だくさん味噌汁・カルヒスかん	わかめ・豚肉・牛肉・卵・油揚げ・味噌・カルヒス	米・小麦粉・パン粉・油・砂糖・じゃが芋	ピーマン・玉ねぎ・にんじん・小松菜・もやし・かぼちゃ・なす・おくら	336	シリアルバー牛乳	118
3	金	玄米入りごはん・鮭のごま味噌焼き・じゃが芋のきんぴら トマトととうもろこしのスープ・ミルクゼリー	鮭・味噌・卵・牛乳・ゼラチン・寒天	米・ゴマ・砂糖・じゃが芋・油・片栗粉	生姜・ごぼう・にんじん・いんげん・トマト・とうもろこし・レタス・玉ねぎ	339	ソーセージマフィン牛乳	195
6	月	マーボーどんぶり・丸鶏をじっくり煮込んだわかめスープ ナムル・マンゴーゼリー	豚肉・とうふ・とり肉・わかめ・牛乳	米・油・砂糖・片栗粉・ゴマ	生姜・にんにく・ねぎ・椎茸・たけのこ・にんじん・もやし・マンゴー	385	磯ポテト牛乳	128
7	火	沖縄料理 ジューシー・チキアギー・ゴーヤーチャンプルー もずくのスープ・お星さまゼリー☆	豚肉・昆布・とうふ・卵・もずく	米・油・砂糖・麩	にんじん・生姜・ねぎ・ごぼう・にんじん・ゴーヤー・ねぎ・椎茸・おくら・ぶどうジュース・パイナップル	374	野菜パンケーキ牛乳	172
8	水	〈おやつ〉ジャムサンド 玄米入りごはん・かじきのスティック揚げ・夏野菜豚汁 チンゲン菜のしょうがじょうゆかけ・プラム	カジキ・豚肉・油揚げ・とうふ・みそ	米・薄力粉・油・じゃが芋・砂糖	生姜・にんじん・ごぼう・にんじん・ごぼう・大根・なす・ズッキーニ・チンゲン菜・もやし・プラム	92	マカロニきな粉牛乳	98
9	木	〈おやつ〉ジョア ソース焼きそば・じゃがバター・すいか・牛乳	豚肉・牛乳	中華めん・油・じゃが芋・バター	にんじん・玉ねぎ・もやし・キャベツ・たけのこ・赤ピーマン・ピーマン・すいか	71	ゆかりごはん牛乳	166

※エネルギーは4歳児の量を基準に算出しております。

1	水	7月のやさいが登場します。7月はきゅうりが旬をむかえます。とれたての新鮮なきゅうりは、とげが鋭くみずみずしいのが特徴です。食べるとからだの熱をとる働きをしますので暑い時期にピッタリのやさいです。みそをつけて食べましょう。給食では、『さば』にカレー粉をつけて焼きます。カレー粉をつけることで魚の臭みが和らぎ食べやすくなります。さばなどの青魚には、頭の働きを良くしたり、血液をサラサラにして病気になるのを防ぐ働きがあります。しっかり食べましょう。
2	木	7月のやさい、『ピーマン』の登場です。ピーマンはとうがらしの仲間ですが辛くはありません。苦みがあるので苦手というお友だちが多いかもしれません。ピーマンには、ビタミンCやカロテンが多く含まれ病気になるのを防ぐ働きがあります。レモンやトマトよりも栄養が多く含まれています。赤い色をしたピーマンは緑のピーマンが熟したもので赤ピーマンの方がカロテンを多く含みます。肉などと一緒に食べることでさらに栄養がからだに吸収されやすくなります。
3	金	『鮭のごま味噌焼き』は、みそとマヨネーズを混ぜ合わせて鮭に塗りごまをふって焼きます。マヨネーズは卵と油、お酢などをよく混ぜて作ります。もともとはフランス料理に使われるソースの一つでしたが今では、サラダの味付けにしたり、サンドイッチやお好み焼きなどいろいろな料理の味付けとして食べられています。スープには夏野菜である『トマト』『とうもろこし』『レタス』を使ったさっぱりとしたスープを作ります。暑い季節はたくさん汗をかきますが、汗には塩分が含まれてからだから塩分が少なくなると元気に過ごせなくなってしまいます。食事などで塩分を補うことが大切です。
6	月	『丸鶏をじっくり煮込んだわかめスープ』は、内臓などを除いた鶏肉を丸ごとコトコトと2時間以上煮込み、おいしいスープを作ります。2時間以上煮込むと、スープには鶏肉の骨や肉から栄養やうまみが出て栄養たっぷりのおいしいスープとなり、肉はとてもやわらかくなります。骨を除いたお肉とわかめをたっぷり加えることによって栄養満点のスープのできあがり！韓国では母の味として各家庭で作られているスープです。
7	火	毎年7月には沖縄料理が登場です。日本で一番南にある沖縄県は気温が高く、暑い日が多いですが、暑さに負けない為の料理が多くあります。『ジューシー』とは、沖縄風の炊き込みご飯で、こんぶや豚肉などを使います。こんぶには食物繊維やカルシウムが多く含まれており、豚肉にはからだの疲れをとる働きがあります。『チキアギー』とは、魚のすり身にごぼうや人参などを混ぜて揚げた料理です。『ゴーヤーチャンプルー』は、ニガウリともいわれているゴーヤーを豚肉や豆腐、卵などと一緒に炒めた料理です。チャンプルーとは、混ぜるという意味があります。ゴーヤーには、夏バテを防ぐビタミンなどの栄養が多く含まれています。給食では苦みを抑えるように工夫して作ります。もずくは沖縄の海でとれる海藻の仲間です。沖縄の食材や料理をたくさん食べて暑さに負けないようにしましょう。 また、7月7日は七夕です。お星さまが給食の中にかくれていますよ。夜は晴れて天の川が見られるといいですね。
8	水	おやつは、ブルーベリージャムをはさんだサンドイッチです。給食では、カジキにしょうゆや生姜などで味付けをし衣をつけて油で揚げます。かじきは鶏肉に似た食感で給食では人気の魚です。『プラム』はすももとも呼ばれている果物です。皮ごと食べられます。中に大きな種が入っていますので気を付けて食べましょう。
9	木	終業式です。飲み物はジョアです。給食ではたくさんのやさいを使って作るソース焼きそばです。やさいにはそれぞれ違う栄養が含まれているので、健康なからだを作るためには毎日いろいろな種類のやさいを食べることが大切です。よくかんで食べることで、歯の掃除にもなります。デザートは『小玉すいか』です。小さな小玉すいかは今が旬です。大玉のすいかはこれから夏にかけて旬をむかえます。水分が多く、汗をたくさんかく夏にはぴったりです。果物として食べられていますが、きゅうりなどの瓜の仲間です。

管理栄養士 鮑子奈緒美

梅雨が明ければ夏本番です。暑さに負けないためには、こまめに水分をとり、栄養のある食事をし、しっかりと睡眠をとることが大切です。楽しい夏の思い出を作るには健康であることが一番大切。給食では夏が旬の食材も多く登場します。夏野菜は色鮮やかでみずみずしく、食べるとからだの熱をとる働きのあるものが多いです。旬の食材を食べることは人間のからだを元気にしてくれるのですね。