



給食だより



2021年

7月は日差しがだんだんと強くなったり、雨が降ったりと季節の変わり目で体調をくずしやすくなります。特に暑い日は熱中症対策として、水分補給をするなど体調管理をしっかり行い、暑い夏を元気にすごしましょう!!



お誕生会メニュー 7月6日(火)

- *セタちらしずし
- *チキンカツ
- *トマトときゅうりの
冷製スパゲティ
- *小松菜の胡麻和え
- *キラキラスープ
- *フルーツ



食育の日 ~郷土料理を知ろう~ 7月19日

◀ チキン南蛮 冷汁風みそ汁 ▶

7月8日は「チキン南蛮」の日。なん(7)ぱん(8)の日。みんなの大好きな宮崎の郷土料理です。冷汁風のみそ汁と一緒に食べて郷土料理を受け継いでいきましょう。

オクラ

オクラは輪切りにすると断面が星のようなかたちになり見た目も華やかになります。細かく刻むと粘りがましてトロロのような食感になります。

このねばりは『ムチン』という成分で、胃の粘膜を保護し消化を助ける働きがあり、夏バテの予防によいとされています。

オクラの食べ方としては、和え物や酢の物、サラダ、炒め物、揚げ物、煮物、スープなどに最適です。また、サッとゆでると口当たりがよく美味しくいただけます。これから、日差しが強くなり、暑い日が続くと体調を崩しやすくなりますので、旬のオクラを食べて夏バテを予防しましょう。

7月7日 七夕

短冊に願いをこめて笹竹に飾るのは、笹竹には冬の寒さにも負けず、真っ直ぐ育つ生命力が備わっていることから、神聖な力が宿るとされていたからです。

また、悪いことが起きないように願いを込めて「さくべい」という食べ物を7日の夜に食べていました。「さくべい」は、小麦粉と米粉を練って細くヒモのようにしたものを、縄のように2本合わせて作ったお菓子で「麦なわ」とも呼ばれていました。七夕にそうめんを食べるのは、この習慣からきているそうです。

土曜給食メニュー (2,3号)

3日・10日・17日・24日・31日

日替わりランチボックス

おやつ (午前・午後)

市販のお菓子をバランス良く組み合わせて提供しています。
(ベビーせんべい・小魚せんべい・ビスケット・ポーロ・果物、ゼリー、牛乳など)

| 日 | 曜 | 副食 | 午後おやつ | 主食 | 午前おやつ |
|----|---|-----------------------------------|-------------------|-----|---------------|
| 1 | 木 | 魚のソテー甘酢野菜あんかけ 小松菜の和え物 じゃが芋のみそ汁 | 牛乳 コーンフレイククッキー | ごはん | 牛乳 ビスケット |
| 2 | 金 | いりどり もやしのみそ汁 きやべきやべサラダ | お茶 焼きそば | ごはん | 牛乳 せんべい |
| 5 | 月 | カレーライス ブロッコリーとツナのサラダ 果物 | 牛乳 コーンドーナツ | ごはん | 牛乳 果物 |
| 6 | 火 | お誕生会メニュー | アイスクリーム クラッカー | | ヨーグルト |
| 7 | 水 | セタそうめん セタゼリー 星のコロッケ 果物 | 牛乳 いちごマフィン | ごはん | 牛乳 せんべい |
| 8 | 木 | ハンバーグ マカロニサラダ 星の子スープ | 牛乳 フルーツサンド | ごはん | 牛乳 ビスコ |
| 9 | 金 | 魚のカレー揚げ 豆腐のみそ汁 ブロッコリーのチーズおほか和え | 牛乳 アップルゼリー | ごはん | 牛乳 卵ポーロ |
| 12 | 月 | 鶏肉の甘辛煮 マセドアンサラダ コーンスープ | 牛乳 ココアプリン | ごはん | 牛乳 果物 |
| 13 | 火 | 豚肉と夏野菜の味噌炒め 胡瓜のゆかり和え お麩のすまし汁 | 牛乳 蒸しパン | ごはん | ヨーグルト |
| 14 | 水 | サラダうどん オニオンスープ 果物 | 牛乳 お好み焼き | ごはん | 牛乳 コーンフレイク |
| 15 | 木 | マーボー豆腐 千切大根のサラダ わかめスープ | 牛乳 ミルクトースト | ごはん | 牛乳 ビスケット |
| 16 | 金 | 魚の南蛮漬け かぼちゃの煮物 なすのみそ汁 | 牛乳 フルーツインゼリー | ごはん | 牛乳 果物 |
| 19 | 月 | チキン南蛮 添え野菜 冷汁風味噌汁 | 牛乳 ピーチパバロア | ごはん | 牛乳 果物 |
| 20 | 火 | 冷やし豚しゃぶうどん ニラ入りかきたま汁 果物 | 牛乳 お麩スナック | ごはん | ヨーグルト |
| 21 | 水 | 他人井 竹の子のすまし汁 ひじきとツナのサラダ | お茶 小魚スパゲティ | ごはん | 牛乳 せんべい |
| 26 | 月 | ハヤシライス コーンサラダ 果物 | 牛乳 ちんすこう | ごはん | ヨーグルト |
| 27 | 火 | 魚の煮つけ おくらのおほか和え 小松菜のみそ汁 | お茶 冷やしうどん | ごはん | 牛乳 果物 |
| 28 | 水 | 冷やし中華 きやべつのスープ 果物 | お茶 ひじきごはん | ごはん | 牛乳 コーンフレイク |
| 29 | 木 | 枝豆のすり身揚げ もやしの甘酢和え かぼちゃのみそ汁 | 牛乳 きなこスティック | ごはん | 牛乳 ビスケット |
| 30 | 金 | 鶏肉のトマト煮 切干大根とハムのサラダ 野菜スープ | お茶 フルーツヨーグルト | ごはん | 牛乳 果物 |