

# 7月 給食だより

社会福祉法人・智雲山福祉会 こがね保育園 令和2年6月30日発行

そうめん・冷やし中華がおいしい季節になりました。しかし、単品で食べてもおいしい麺類ですが、栄養バランスが崩れがち、夏バテ予防のためにも、副菜や具材などを工夫して栄養バランスに気を付けましょう。

### 七夕を楽しむ

**七夕の由来**  
7月7日の夜に、笹の葉に願いごとを書いた短冊を吊るして星に祈る「七夕」。牽牛（ひこぼし）と織女（おりひめ）の伝説が有名ですが、もともとは古くからの日本の神事である「棚機」と、中国から伝来した「乞巧奠」という行事が結びついたものといわれています。

**七夕の行事食**  
七夕には、天の川や織り糸に見立てたそうめんを食べる風習があります。

### 水分補給はこまめに（スポーツ飲料・経口補水液）

夏は室内での熱中症にも注意が必要です。のどが渴いたときには、すでに水分不足ですので、こまめに水分補給をしましょう。スポーツ飲料や経口補水液は、状況に応じて使い分けましょう。

**【スポーツ飲料】** 糖分が多め。脱水症状が起こる前の水分補給、運動などで疲れたときに飲むのに適している。

**【経口補水液】** 電解質（イオン）濃度が高く、塩分が多め。発熱や下痢・嘔吐などで脱水状態のときに適している。

## 旬の食材を味わおう！

- 材料…ナス1本  
きゅうり1本  
ミョウガ2個  
オクラ8本  
大葉10枚  
めんつゆ

### 夏野菜の万能薬味

ナス・きゅうりは小口切りにし、ナスは水につけあくを抜く。きゅうりは軽く塩をふる。オクラは輪切り軽く茹でる・ミョウガ・大葉は千切りにし、ジッパーに刻んだ具材を入れ、めんつゆを浸るくらいに入れ、冷蔵庫に保存。冷やっこ・そうめん等にかけると食欲がなくてもさっぱり頂けます。

# こんだて

日	曜	献立	AM おやつ	PM おやつ
1	水	南瓜のそぼろあんかけ・わかめスープ	ヨーグルト・茶	サンドイッチ・スキム
2	木	白身魚のカレー風味焼き・マカロニサラダ	牛乳・ジャムパン	フライドポテト・
3	金	オムレツ・小松菜の胡麻和え	牛乳・フルーツマト	かりんとう・スキム
4	土	チャンポン・いりこの佃煮・トマト	牛乳・ビスケット	おにぎり・お茶
5	日	お祭り		
6	月	夏野菜の豚汁・ミートボールのケチャップ煮	牛乳・クラッカー	チーズ饅頭・麦茶
7	火	七夕夏祭り（お弁当は入りません）	牛乳・いりこ	七夕そうめん・茶
8	水	大豆のひじき煮・餃子	ヨーグルト・茶	パン・スキム
9	木	鶏肉のマーマレード焼き・オクラの和え物	牛乳・フレンチトースト	ホロホロクッキー・スキム
10	金	竹輪の磯辺揚げ・ポテトサラダ	牛乳・えびせんべい	フルーツヨーグルト・スキム
11	土	冷やしうどん・レタスサラダ	牛乳・おかし	おにぎり・お茶
12	日	お祭り		
13	月	つみれ汁・レバーのピーナツからめ・オクラのおかか和え	牛乳・いりこ	ミニピザ・スキム
14	火	南瓜コロケ・線キャベツ・コロコロサラダ	牛乳・りんご	味噌団子・お茶
15	水	ささみの生姜焼き・伴三糸	ヨーグルト・茶	パン・飲むヨーグルト
16	木	ゆで卵の五目あんかけ・ひじきの炒め煮	牛乳・キャラメルコーン	かき氷・お茶
17	金	鯖の味噌煮・トマト・切り干し大根の酢の物	牛乳・おかし	カップケーキ・スキム
18	土	焼きそば・きゅうりの昆布和え	牛乳・ビスケット	おにぎり・お茶
19	日	お祭り		
20	月	イエローシチュー・グリーンサラダ・昆布佃煮	牛乳・枝豆	フルーツ白玉・茶
21	火	麻婆豆腐・フロッコリーのしらす和え	牛乳・いりこ	ドーナツ・スキム
22	水	魚の南蛮漬け・いんげんの胡麻和え	ヨーグルト・茶	パン・スキム
23	木	海の日	お祭り	
24	金	スポーツの日	お祭り	
25	土	スパゲッティミートソース・卵スープ・果物	牛乳・クラッカー	おにぎり・お茶
26	日	お祭り		
27	月	誕生会メニュー（弁当はいりません）	牛乳・いりこ	アイスクリーム・茶
28	火	白身魚の梅肉焼き・若芽ときゅうりの酢の物	牛乳・さつま芋	お好み焼き・スキム
29	水	鶏の唐揚げ・温野菜・スープ	ヨーグルト・茶	パン・スキム
30	木	肉じゃが・焼売・畑の恵みサラダ	牛乳・おしゃぶり昆布	南京白玉・スキム
31	金	鮭のチーズ焼き・茄子とピーマンの味噌炒め	牛乳・カリカリきゅうり	マシュマロバー・スキム

※AM おやつは桃・たんぼぼ組のみです。 ※毎日、汁物・果物が付きます。  
※都合によりメニューの変更もあります。