



7月 平成19年6月29日

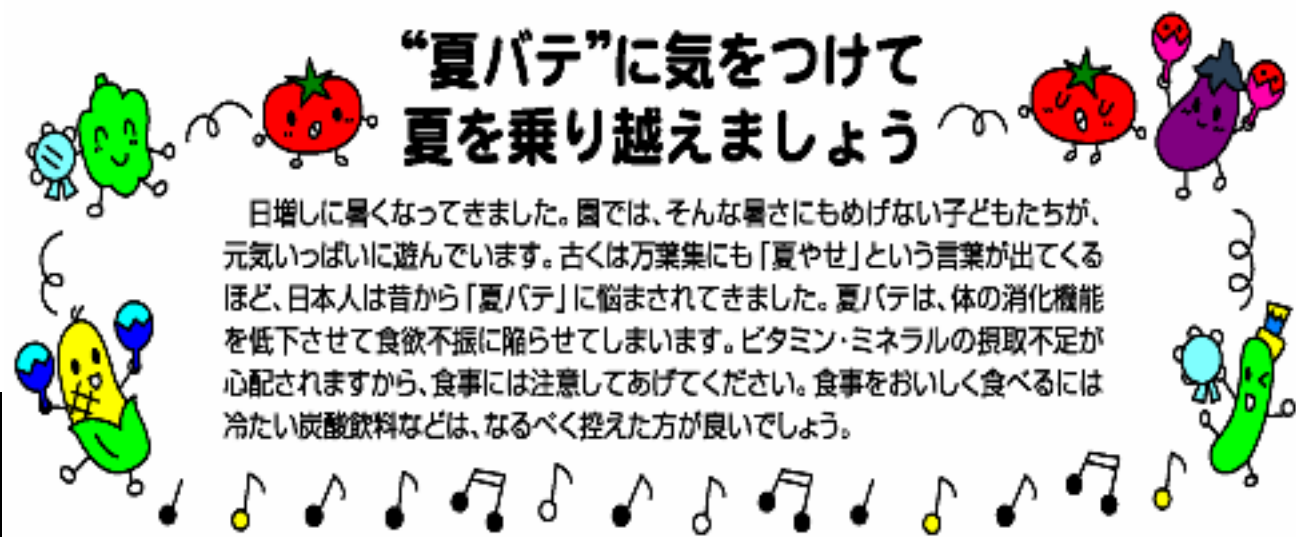
城北アソカ保育園

今月のテーマ 食事のバランス

今月の目標 暑さに負けない体を作る。偏食をなくす。栄養のバランスをとる。

★お休みの連絡は給食の準備がありますので、9時半までをお願いします。★

日	曜	こんだて	おやつ	未満児朝のおやつ
2	月	こうやのたまごとし マカロニサラダ・ごはん	フルーツゼリー	サッポロポテト
3	火	さかなのみそに ナムル・ごはん	おこのみやき	リッツ
4	水	マーボーはるさめ なすのうまに・ごはん	かきごおり・いりこ	カステラ
5	木	すぶた おかかあえ・ごはん	ジャムサンド	メロン
6	金	さかなのタルタルソースかけ ピーナッツあえ・ごはん	あじさいヨーグルト	ハーベスト
7	土	ほいくさんかん シチュー・パン・くだもの		うめのかまき
9	月	おやこじる ごぼうサラダ・ごはん	ごまだれだんご	バナナ
10	火	はっぼうさい・ひじきごはん	とうもろこし	えびせん
11	水	チキンなんばん いそあえ・ごはん	シュガートースト	ゼリー
12	木	さかなのカレーあんかけ かかに・ごはん	フルーツヨーグルト	シスコーン
13	金	しょうじんりょうり みそしる・ごはん	ひやしぜんざい	サラダいちばん
14	土	ひやしちゅうか・くだもの		おかし
17	火	やきざかな ワカメスープ ごまあえ・ごはん	フルーツしらたま	プリッツ
18	水	にくじゃが わふうサラダ・ごはん	りんかけ	オレンジ
19	木	★うなぎどん ごまずあえ そうめんじる すいか★	おたのしみ	ウエハース
20	金	ごもくたまごやき ツナサラダ・ごはん	オレンジゼリー	ビスケット
21	土	にくうどん・くだもの		おかし
23	月	タイピーエン きりぼしだいこんに・ごはん	おからスティック	りんご
24	火	なすのしぎやき なっとうあえ・ごはん	ホットケーキ	ヨーグルト
25	水	やきにくサラダ ふりかけごはん	カスタードクリームあえ	コーンフレーク
26	木	ハンバーグ サラダ グラッセ・ごはん	フライドポテト	くろぼう
27	金	すりみのかきあげ みそマヨあえ・ごはん	りんごのケーキ	とんがりコーン
28	土	パリパリやきそば・くだもの		おかし
30	月	カレーライス・ゆかりあえ	かきごおり・いりこ	フルーチェ
31	火	ちくぜんに のり・ごはん	ポップコーン	しろいふうせん

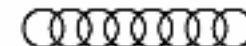


日増しに暑くなってきました。園では、そんな暑さにもめげない子どもたちが、元気いっぱい遊んでいます。古くは万葉集にも「夏やせ」という言葉が出てくるほど、日本人は昔から「夏バテ」に悩まされてきました。夏バテは、体の消化機能を低下させて食欲不振に陥らせてしまいます。ビタミン・ミネラルの摂取不足が心配されますから、食事には注意してあげてください。食事をおいしく食べるには冷たい炭酸飲料などは、なるべく控えた方が良いでしょう。



「土用の丑の日」のいわれ

「丑の日に「う」の字がつく物を食べると夏負けしない」という民間伝承がヒントとなって始まったウナギ食。立秋前の18日間での十二支が丑である日のことを、土用の丑の日と呼んでいます。従来であるこの時期を乗り切るため、食卓にウナギを出し、子どもたちにも十分な栄養を心がけましょう。



おいしい夏野菜をたくさん食べよう！

【キュウリ】利尿作用/余分な熱をとる/余分な塩分をとる/のどを潤す  
※ほてった体を冷やしてくれます！

【ピーマン】血をさらさらにする

【トマト】食欲増進/余分な熱をとる/のどを潤す  
※水分がたくさん含まれています！

【ナス】余分な熱をとる/血のめぐりを良くする/化のうやはれを治める

【レタス】余分な熱をとる/血のめぐりを良くする/化のうやはれを治める/利尿作用

【スイカ】体を冷やす/のどを潤す/利尿作用/むくみをとる/酒毒をとる

【トウモロコシ】胃腸の働きを整える  
※タンパク質がたくさん！



お母さんを待って...

理想の食卓とは、みんながそろって楽しく食べること。テレビを消して、食事を作ってくれたお母さんを待ち、みんなで「いただきます」を言しましょう。



気をつけている細菌類

- 調理現場では、どんな食材にも、十分に火を通してあります。
  - 黄色ブドウ球菌/60度以上で、30~60分間の加熱
  - O157/75度以上で、1分間の加熱
  - ノロウイルス/85度以上で、1分間の加熱
  - カンピロバクター/60度以上で、1分間の加熱
- ご家庭でも参考にしてください。