



# きゅうしょくだより



テーマ

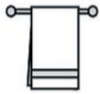
暑い夏を乗り切ろう！

7月になると、北海道でも夏らしい日が増えてきます。特に十勝は、山々に囲まれた平野のため、朝夜は比較的すずしいのに日中は気温がとても上がり、体調管理がむずかしくなります。熱中症はもちろんですが、夏風邪にも注意が必要です。幼児期の夏風邪の特徴として、高熱が出ます。これはアデノウイルスに感染した事によるプール熱、エンテロウイルスに感染した事によるヘルパンギーナによくある症状です。夏風邪には特效薬がありませんので、とにかく予防を徹底し、かからないよう注意しましょう。コロナウイルス以外のウイルスにも気を付けましょう。

○ 手洗い・うがいの徹底



○ タオルの共有をさける



○ 休養をしっかりとる



○ 冷たい食べ物・飲み物をとりすぎない



○ 寝冷えに注意する



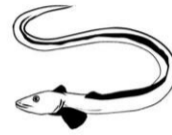
○ こまめな水分補給をする



## 7月の行事

土用の丑の日とは？

「土用」は立夏・立秋・立冬・立春直前の約18日間の「期間」を示す言葉です。昔は歴では日にちを十二支(子・丑・寅…)と数えていたので、土用の丑の日とは、土用の期間におとずれる丑の日を指します。この夏は7/23・8/4が土用の丑の日になります。



なぜ、うなぎを食べるの？

昔から、夏バテなど体調を崩しやすい夏には、ウナギを食べて栄養をたっぷり摂ろうという考えからきています。実際、うなぎにはビタミンAやビタミンB群など、疲労回復や食欲増進に効果的な成分が多く含まれています。北海道も30℃を超える日が多くなりましたね。是非、土用の丑の日には、ウナギを食べて夏バテUp目指しましょう。

## ～ 給食メニューのご紹介 ～



【夏野菜カレー】

～ 材料 4人分 ～

- ・鶏肉 1枚
- ・じゃがいも 2個
- ・にんじん 1本
- ・玉ねぎ 2個
- ・なす 1本
- ・コーン 1/2缶
- ・油 適量
- ・カレールウ 4人分
- ・ケチャップ 大さじ1



～ 作り方 ～

- ①鶏肉、じゃがいも、人参、玉葱を一口大に切ります。
- ②なすは半月に切り、フライパンで焼きます。
- ③鍋を熱し、油をひき①を炒めます。
- ④水を入れて野菜が柔らかくなるまで煮ます。
- ⑤カレールウとケチャップを入れて煮込みます。
- ⑥②のなすを加えて混ぜてできあがりです。

ポイント！

ズッキーニやオクラをのせると更に夏らしくなります。

もうしばらくすると夏休みがやってきますね。北海道の短い夏を子どもたちには、たくさん感じてほしいと思っています。夏の果物は、すいか・もも・ぶどうなどです。水分補給も忘れず、食べ物でも家族みんなで「夏」を感じてみてください。



管理栄養士 相内、一色

## 7月のこんだてひょう

※仕入の関係で変更する場合があります。  
※テーブルマット・コップ・おしぼり・歯ブラシをお忘れなく

	月	火	水	木	金		
きゅうしょく	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: 80%;"> <p>栄養価 1 ヶ月平均</p> <p>エネルギー 550kcal たんぱく質 21.4g 脂質 21.4g カルシウム 307mg 鉄 1.8g 食塩相当量 1.5g</p> <p>※この平均はおやつ の栄養価も含まれます。</p> </div>				1日		
					ごはん	米	
					みそ汁	木綿豆腐、玉ねぎ、わかめ	
					豚みそ焼き	豚肉、しょうが	
					チンゲン菜のしらす和え	チンゲン菜、しらす干し、ごま	
スイカ							
もちもの	はし						
おやつ	ミニクリームパン	牛乳					
きゅうしょく	4日	5日	6日	7日	8日		
	ごはん	ごはん	焼きそば	中華麺、キャベツ、豚肉、玉ねぎ、ピーマン、にんじん、中濃ソース、あおのり	ベビーパン	わかめごはん	
	みそ汁	コンソメスープ	豆サラダ	水煮大豆、きゅうり、にんじん、コーン缶、マヨネーズ	ポトフ	卵スープ	
	鶏のごま照り焼き	枝豆ホイコーロー	りんご		スペイン風オムレツ	鮭の塩焼き	
	小松菜のり和え	もやし和え	お茶	麦茶	トマト	きんぴらごぼう	
	キウイ	りんご			バナナ	メロン	
もちもの	はし						
おやつ	コロニーゼリー	牛乳	プリン	牛乳	マリービスケット	牛乳	
		チョイス				カルピスヨーグルト	ヨーグルト、カルピス、もも

# 7月のこんだてひょう

	月	火	水	木	金			
きりしゅうく	11日	12日	13日	14日	15日 <誕生日会>			
	ふりかけごはん 米、おからふりかけ	しょうゆラーメン 中華麺、豚肉、ほうれん草、にんじん、コーン缶、しいたけ、長ねぎ	ごはん 米	ロールパン	チキンライス 米、鶏むね肉、玉ねぎ、コーン缶、にんじん、枝豆、トマトケチャップ			
	すまし汁 生揚げ、小松菜	ブロッコリーのツナ和え ブロッコリー、ツナ缶、コーン缶	わかめスープ わかめ、長ねぎ、ごまごま油	えびと鶏肉のクリーム煮 えび、鶏もも肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、枝豆、バター、小麦粉、牛乳	オニオンスープ 玉ねぎ、ほうれん草			
	いわしの煮付け いわし	パイン	麻婆豆腐 木綿豆腐、豚ひき肉、長ねぎ、にんにく、しょうが、でん粉	野菜のさっぱり和え キャベツ、ほうれん草、コーン缶、ごま	から揚げ 鶏もも肉、ごま油、にんにく、しょうが、でん粉、小麦粉			
	ピーマンとしらすの炒め物 ピーマン、もやし、しらす干し、かつお節		もやしとほうれん草のナムル もやし、ほうれん草、にんじん、ごま油、にんにく	キウイ	きのこバター炒め ぶなしめじ、えのきだけ、マッシュルーム、バター			
バナナ		オレンジ		アイス				
もちもの	はし	はし	はし・スプーン	はし・スプーン	はし・スプーン			
おやつ	源氏パイ 牛乳	大学芋 牛乳	さつまいも、ごま	星たべよ チーズ 牛乳	ブラウニー 牛乳	チョコレート、ミックス粉、牛乳、卵	フルーチェ お茶	フルーチェ、牛乳 麦茶
きりしゅうく	18日 <海の日>	19日	20日	21日	22日			
		かしわうどん うどん、鶏もも肉、油揚げ、小松菜、しいたけ、長ねぎ、にんじん	夏野菜カレーライス 米、鶏もも肉、玉ねぎ、なす、にんじん、コーン缶、ぶなしめじ、ピーマン、スウィートトマトケチャップ、カレー粉、植物油、きな粉、パセリ	食パン イチョゴジャム	ごはん 米			
		かぼちゃサラダ かぼちゃ、玉ねぎ、きゅうり、レーズン、マヨネーズ、クリームチーズ	ほうれん草ごま和え ほうれん草、にんじん、ごま	チキンチャップ 鶏もも肉、でん粉、玉ねぎ、マッシュルーム、ホールトマト、トマトケチャップ、中濃ソース	みそ汁 さつまいも、ぶなしめじ、玉ねぎ			
		バナナ	パイン	野菜サラダ キャベツ、小松菜、きゅうり、コーン缶	鮭の照り焼き 鮭、きな粉			
			お茶	オレンジ 麦茶	にんじんしりしり にんじん、コーン缶、ごま油、かつお節、ごま			
もちもの	はし	はし・スプーン	はし	はし				
おやつ	ホットケーキ 牛乳	ミックス粉、牛乳、鶏卵	クラッカー ーロゼリー 牛乳	焼き芋 カルピス	さつまいも	チョイス 牛乳		
きりしゅうく	25日	26日	27日	28日	29日			
	ごはん 米	ごはん 米	コーンごはん 米、コーン缶	ユーホーパン	ミートソーススパゲティ スパゲティ、豚ひき肉、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、ぶなしめじ、ホールトマト、中濃ソース、トマトケチャップ、バター、チーズ			
	みそ汁 キャベツ、生揚げ、にんじん	すまし汁 えのきだけ、高野豆腐	みそ汁 ほうれん草、まいたけ、油揚げ	シチュー 鶏もも肉、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、ブロッコリー、マカロニ、バター、植物油、きな粉、小麦粉、牛乳、シチュー粉、豆乳	チンゲン菜のツナ和え チンゲン菜、ツナ缶、コーン缶			
	にらオムレツ 鶏卵、にら、にんじん、トマトケチャップ	たらのネギみそ焼き たら、長ねぎ、しょうが	豚肉の炒め物 豚肉、キャベツ、ぶなしめじ、しいたけ、にんじん	マカロニサラダ マカロニ、玉ねぎ、きゅうり、にんじん、マヨネーズ	フルーツポンチ バナナ、パイン缶、もも缶、もも缶汁、りんごジュース			
	ひじき炒め ひじき、にんじん、えのきだけ、枝豆	キャベツマヨ和え キャベツ、にんじん、ロースハム、マヨネーズ	白菜昆布和え 白菜、きゅうり、塩昆布	バナナ	お茶			
キウイ	バナナ	オレンジ						
もちもの	はし・スプーン	はし	はし	はし・スプーン	はし・スプーン			
おやつ	オールレーズン 牛乳	マリービスケット ブルーン 牛乳	ウエハース ーロゼリー 牛乳	ふかし芋 牛乳	じゃがいも、バター	バームクーヘン 牛乳		