



たなばた

七夕は、天の川の橋を渡って、織り姫と彦星が一年に一度だけ会うことを許される日です。星座で言うと、織り姫はこと座のベガ、そして彦星はわし座のアルタイルです。この二つの星は旧暦の7月7日に天の川をはさんで最も光り輝いて見えることから、七夕の物語が生まれたと言われています。七夕の夜、お子様といっしょに伝説の星を探してみるのもおすすめです。



食事マナー

きれいな食べ方は、周囲の人に対しての食事マナーでもあります。



ひじをつかない。



食べこぼさない。

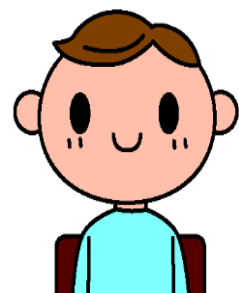


立ち歩かない。

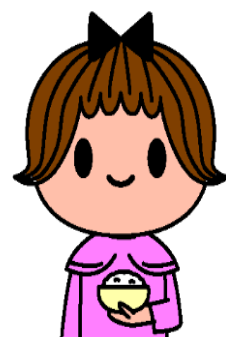


音を立てて食べない。

食べ方のお手本



背筋を伸ばしましょう。



お茶わんをきちんと持ちましょう。



はしを正しく使いましょう。



大杉学園 担当栄養士 服部 政美
(栄養士名簿 第8-161号)
NPO食育インストラクター3級

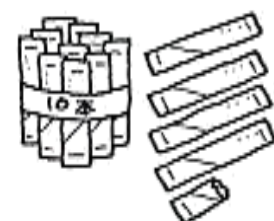


糖分量はどのくらい？

3gのスティックシュガーに換算すると…



●コカコーラ
52g
17本と1/3本
(500mlペットボトル)



●なっちゃん
新オレンジ
43.5g
14本と1/2本
(500mlペットボトル)



●カルピスウォーター
66g
22本
(500mlペットボトル)



●午後の紅茶ミルクティー
32g
11本弱
(500mlペットボトル)



●レモンウォーター
29g
9本と7/10本
(500mlペットボトル)



●アミノカルピス
39.5g
13本と少し
(500mlペットボトル)



●FIRE (コーヒー飲料)
14.8g
5本弱
(190ml缶)

飲みもののじょうずな与え方は？

●おやつに添える飲みものは、牛乳・果汁・お茶など、おやつに合わせて選びましょう。



●のどがかわいたときは、甘くない飲みものを選びましょう。



●どうしても甘い飲みものが飲みたいときは…

コップにとりわけて飲みましょう。



今月のピックアップ

さくらんぼは付きません。
しゅうまい→大きいぎょうざに代わります。



7月1日（火）のメニュー

- ・冷やし中華
- ・大きいぎょうざ
- ・チンゲン菜の中華炒め

※一部写真とは異なります。

朝ごはんを食べて夏バテを吹き飛ばそう

- 早寝・早起きで、毎日の生活リズムをしっかりつくりましょう。
- 朝ご飯を食べましょう。
- タンパク質・ビタミン・ミネラルを十分にとりましょう。

理想の朝食

メニュー／ごはんにみそ汁、ノリに生卵、納豆など、「日本旅館で出るような定番朝食」が理想です。パン・コーヒーでは栄養不足ですので、卵料理と生野菜を加えるなどの工夫をしましょう。

考え方／速やかにエネルギーを補給できる「糖質」、体温を上昇させる「タンパク質」を摂取するようにしましょう。また、胃腸の働きを良くするために、食物繊維が補えればなお良いです。

～ 沖縄の郷土料理～ ゴーヤチャンプルー

チャンプルーとは、野菜や豆腐などを炒めた沖縄料理です。チャンプルーとは沖縄方言で「混ぜこぜにした」というような意味があり、野菜や豆腐に限らず、様々な材料と一緒にして炒めます。「ゴーヤーチャンプルー」「タマナーチャンプルー」などのように主な材料の名を冠して呼ばれることが多いです。特に暑い時期で食欲が減退した時でも、ふんだんに野菜のビタミン・ミネラルや、豆腐や肉のタンパク質、肉や調理油の脂質といった、各種栄養が取れるよう工夫されています。

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】胃腸の調子を整える
※タンパク質がたくさん！



7・8月のこんだて



久国幼稚園

日	曜日	献立名	体内での働き				
			材料名	ちからのもと	体をつくるもと	調子を整える	その他
1	火	冷やし中華 大きいぎょうざ チンゲン菜の中華炒め	ラーメン、砂糖、油	ハム、大きいぎょうざ	コーン、胡瓜、もやし	チンゲン菜、白菜	冷やし中華のタレ 中華スープ
2	水	バーベキューチキン ごはん	米、油、砂糖	鶏肉	ブロッコリー、トマトホール	コーン、白菜、人参	焼肉のたれ コンソメ
3	木	あじの照り焼き ごはん	米、砂糖 ごま油、油	あじ、豚肉、豆腐	かつお節、わかめ	みそ	みりん
4	金	七夕まつり					
7	月	お星様コロッケ ごはん	米、星のコロッケ 油、砂糖、花麩	高野豆腐	小松菜、オレンジ	オクラ	ウスターソース みりん
8	火	豚のねぎ塩炒め ごはん	米、砂糖、油	豚肉、かつお節	わかめ、みそ	ねぎ、玉ねぎ	塩だれ がらスープ
9	水	冷やし鮭茶漬け	鶏の天ぷら なめたけとほうれん草の和え物 ひとくちゼリー	あられ、片栗粉、米 油、ゼリー	鮭フレーク、のり	鶏の天ぷら	ねぎ、味付なめ苺 ほうれん草、白菜
10	木	ミートボール バターロール	ツナサラダ パイン 牛乳	パン、砂糖、油	肉団子、ツナ	牛乳	玉ねぎ、人参 キャベツ、パイン缶
11	金	冷しゃぶ ごはん	かぼちゃ煮 もずくスープ	米、砂糖	豚肉、もずく	もやし、胡瓜	コンソメ、クチャップ ウスターソース、みりん
14	月	かつおフライ ごはん	ひじき煮 みかん 豆腐となめこのみそ汁	米、油、砂糖	かつおフライ、ひじき	油揚げ、豆腐	みりん、中華スープ
15	火	ブルコギ ごはん	里芋煮 青菜とあげのみそ汁	米、油 里芋、砂糖	豚肉、油揚げ	みそ	もやし、玉ねぎ、ピーマン きゅうり、きゅうり、にら
16	水	鶏肉と冬瓜のくす煮 ごはん	コーンとブロッコリーのソテー 黄桃 なすとわかめのみそ汁	米、砂糖 片栗粉、油	鶏肉、わかめ	みそ	冬瓜、人参、絹さや、小松菜
17	木	終業式					

7・8月

前期登園日

28	月	メンチカツ ごはん	切干大根の煮物 パイン ふとわかめのみそ汁	米、油 砂糖、麩	メンチカツ、油揚げ	わかめ、みそ	切干大根 ミックスベジタブル	ウスターソース みりん
29	火	冷やしサラダ冷麺	ポークしゅうまい チンゲン菜の中華炒め	ラーメン、砂糖 油	蒸し鶏 しゅうまい	胡瓜、もやし	コーン、チンゲン菜	冷やし中華のタレ 中華スープ
30	水	さわらの塩こうじ焼き とうもろこしごはん	冬瓜のひき肉あんかけ ひとくちゼリー なすとあげのみそ汁	米、砂糖、片栗粉 ゼリー	さわら、鶏肉	油揚げ、みそ	コーン、冬瓜、人参	塩こうじだれ みりん
31	木	マーボー豆腐 ごはん	ナムル オレンジ えのきとわかめの中華スープ	米、砂糖、片栗粉 ごま油、油	豆腐、豚肉	みそ、わかめ	ねぎ、生薑、もやし	中華スープ
1	金	冷やししらす茶漬け	れんこんの挟み揚げ 胡瓜の塩昆布和え フルーチェ	あられ、片栗粉 米、油 フルーチェ（ピーチ）	しらす、のり	れんこんのはさみ揚げ	塩昆布、牛乳	ねぎ、胡瓜

後期登園日

18	月	和風おろしハンバーグ ごはん	マカロニソテー みかん 豆腐とわかめのみそ汁	米、砂糖 片栗粉、油	ハンバーグ、豆腐	わかめ、みそ	大根 ミックスベジタブル	みりん、クチャップ
19	火	さばの煮付け 菜めしごはん	蒸し鶏とほうれん草のソテー パイン 玉ねぎとあげのみそ汁	米、砂糖、油	さば、蒸し鶏	油揚げ、みそ	菜めしの素、生薑	みりん、がらスープ
20	水	サラダうどん	とうもろこしの香ばし揚げ 大根煮 りんご乳酸菌	うどん、油 砂糖	ツナ	とうもろこしの香ばし揚げ	人参、もやし、胡瓜	うどんつゆの素 みりん
21	木	豚肉と夏野菜のスタミナ炒め ごはん	高野豆腐の含め煮 しめじとわかめのみそ汁	米、油、砂糖	豚肉、高野豆腐	わかめ、みそ	キャベツ、玉ねぎ、ピーマン	焼肉のたれ、みりん
22	金	チキンドライカレー	貝柱フライ 小えびサラダ 牛乳	米、じゃが芋 カレールウ、油 砂糖	鶏肉、貝柱フライ	小えび、牛乳	玉ねぎ、人参	コンソメ ウスターソース

☆ 材料の都合により献立を変更する場合があります。