

食育通信 7月

たちばな幼稚園
栄養士・栄養教諭
工藤 菜津美

梅雨の合間のまぶしい日差しに夏を感じるこのごろです。急に暑くなるので、体調を崩しがちになります。食事はしっかりとり、水分補給もこまめにしましょう。



ビタミンとリコピンで医者いらず!

「トマトが赤くなると医者が青くなる」といわれるほど、6～9月のトマトには栄養がいっぱい含まれています。ビタミンAとCが豊富なうえ、トマト特有の成分であるリコピンには強い抗酸化作用があり、子どもを病気から守ってくれます。うま味成分であるグルタミン酸を含んでいるので、生食以外にも魚や肉などといっしょに煮込むと、甘みやおいしさが増します。子どもの好きな料理にして、おいしく食べましょう。



今が旬の食材!



オクラ、トマト、とうもろこし、いんげん
ゴーヤー (にがうり) レタス、とうがん

給食では、
トマト納豆、・サラダ納豆
などで登場します



暑い季節、体は汗をかくことで、皮膚から熱を奪って体温を下げようと機能します。子どもたちは長時間汗をかいても遊びに夢中で、のどの渇きに気づきにくいことがあります。

- (1) 消化に時間がかかる飲み物は避け、水かお茶をゆっくりと飲む。
- (2) 飲み物は冷やし過ぎない。
- (3) 一度に大量に飲まない。
- (4) 運動の前後にこまめに水分を摂取する。

という4つの点に注意して上手に水分をとりましょう。

今月の地産地消食材

小松菜、水菜：平尾さん農家 トマト、きゅうり (江田島) 大根 (高野町)
ねぎ、もやし、きぬさや 豆腐、絹豆腐、油揚げ (川西商店) しらす (作田水産)
みそ (ますやみそ；呉)

日	曜	献立名	主な食材	エネルギー
1	水	じゃごごはん・かぼちゃ納豆 切干大根と白滝の煮物・味噌汁	発芽玄米・しらす・すりごま・にんじん かぼちゃ・納豆・小松菜・切干大根・ 白滝・大根・ごぼう・わかめ・ねぎ	281
2	木	さつまいもごはん・トマト納豆 ゴーヤー甘酢漬け・味噌汁	発芽玄米・さつまいも・黒ゴマ・トマト きゅうり・しらす・キャベツ・納豆 にがうり・ツナ・きくらげ・ごま油・ 黒酢・玉葱・人参・もやし・なす・白玉麩	257
6	月	人参ごはん・トマトお麩じゃが 味噌汁・納豆と香味野菜の和え物	発芽玄米・人参・昆布・納豆・ きゅうり・茗荷・しそ・生姜・かつお節 トマト・じゃがいも・玉葱・いんげん オリーブ油・冬瓜・もやし・小葱	234
7	火	とうもろこしのごはん さっぱり七夕サラダ 星の子スープ・七夕ゼリー	発芽玄米・とうもろこし・水菜・トマト 絹豆腐きゅうり・刻みのり・粉寒天・りんご 黄桃・豆乳・玉葱・えのき茸・おくら わかめ	274
8	水	ひじきごはん・さつまいも納豆 高野豆腐と野菜のごま酢あえ 味噌汁	発芽玄米・ひじき・人参・油揚げ さつまいも・納豆・高野豆腐・大根・ ごま・きゅうり・玉葱・もやし・白玉麩	309
9	木	広島菜ごはん・春雨サラダ じゃがいもとツナの煮物 味噌汁	発芽玄米・広島菜漬・ごま・春雨 キャベツ・トマト・きくらげ・黒酢 じゃがいも・玉葱・人参・ツナ 絹さや・木綿豆腐・わかめ・ねぎ	268
13	月	鮭ごはん・梅納豆・五目煮 味噌汁	発芽玄米・鮭・レタス・胡瓜・昆布・人参 梅・納豆・じゃがいも・大豆・蒟蒻・玉葱 えのき茸・みつば	248
14	火	大根と油揚げのごはん わかめ納豆・マーボー豆腐 すまし汁	発芽玄米・人参・大根・油揚げ・玉葱 大豆・筍水煮・干し椎茸・木綿豆腐 にら・生姜・にんにく・みそ・もやし わかめ・納豆・かつお節・ねぎ・麩	252
16	木	キャベツと茗荷のごはん 甘辛きんぴら・白和え すまし汁	発芽玄米・キャベツ・茗荷・油揚げ・ エリンギ・茎わかめ・人参・生姜・ごま ごま油・小松菜・豆腐・味噌・玉葱 もやし・えのき茸・わかめ	222
17	金	枝豆ごはん・サラダ納豆 ひじきの煮物・味噌汁	発芽玄米・枝豆・塩昆布・きゅうり レタス・トマト・納豆・玉葱・人参 厚揚げ・ひじき・干し椎茸・いんげん しめじ・ねぎ	238

献立は食材の納品の関係により、変更になる場合があります。予めご了承ください。エネルギーは、玄米約 140kcal におかずを足したものです。