

給食だより7月号

令和7年7月1日
株式会社食養の杜とやま

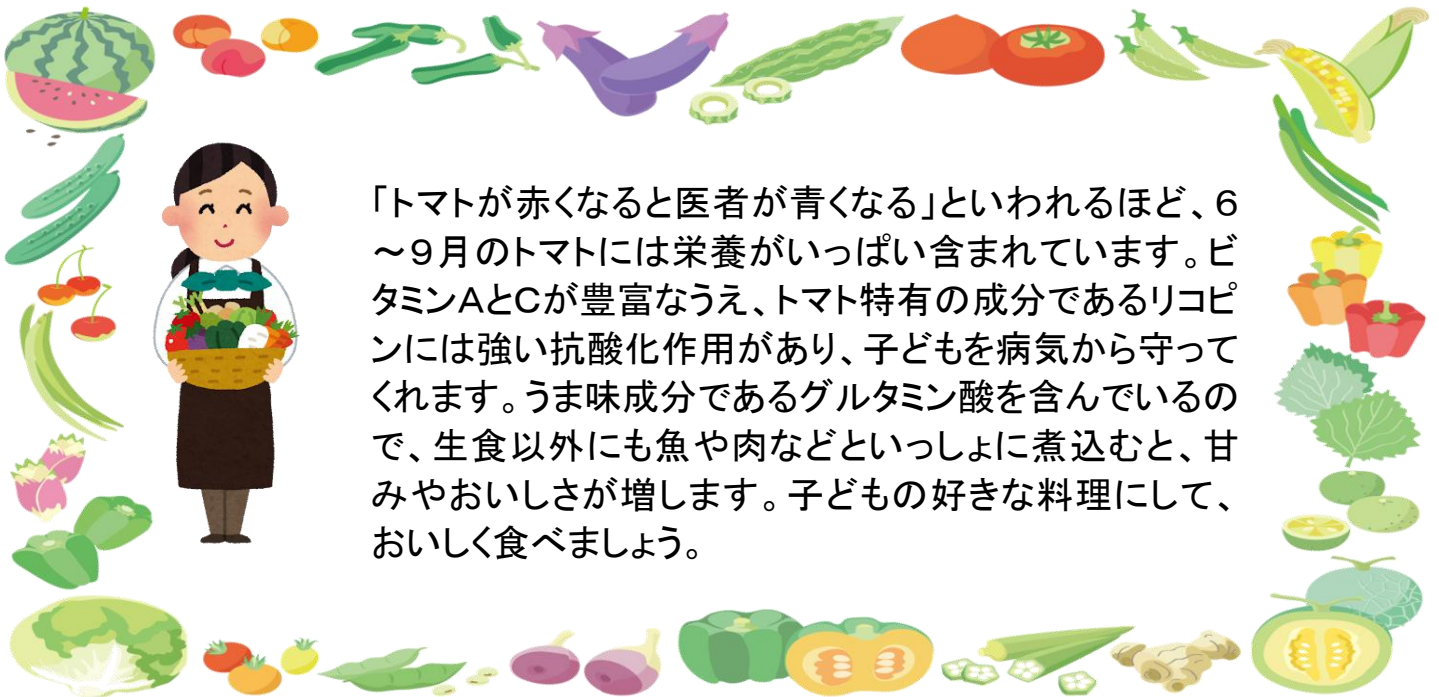
日増しに暑くなるこの季節は体調を崩しがちになります。食事はしっかりと、水分補給もこまめにしましょう。

また、気温・湿度が上昇する時期は、食中毒が発生しやすくなります。特に乳幼児は、食中毒にかかると高熱や嘔吐、下痢などの症状が重くなりがちです。安全で安心して食事ができるように、家庭での衛生管理を見直してみましょう。



今月の目標は「旬の野菜を食べましょう！」です。

旬の野菜は栽培技術が進化した現在でも香りやうまみが豊かになり、栄養価が高くなります。また、その季節に合わせた栄養が豊富です。また、多く出回って価格も安くなり、手に入れやすくなります。家庭菜園をしていらっしゃるおうちもあると思います。旬の野菜を積極的にお料理に取り入れましょう。



「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。

献立紹介 今月の郷土料理「ざくざく」

「ざくざく」は福島県の郷土料理。昔から冠婚葬祭などで食べられています。里芋や人参、ごぼう、大根、干し椎茸などの具材をざくざくと角切りにして煮て、煮物や汁物としていただきます。具材も出汁も家庭によってさまざま。かつおや煮干し、昆布など定番のものから、スルメや干鰯を使うご家庭もあるそうです。ぜひ、お試しください。

材料: 4人前

里芋...4個
人参...1/2本
ごぼう...1/3本
大根...1/5本
干し椎茸...4枚
はなかつおのだし汁...6
カップ
醤油...大さじ2～3杯

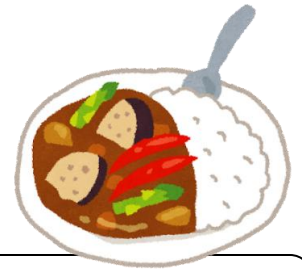
- 1 材料はすべて1cmの角切りにする。しいたけはもどしてから切る。里芋は、下茹でをしてぬめりをとる。
- 2 深鍋に、出汁と里芋を除いた材料を全部入れて柔らかく煮る。
- 3 次に里芋を入れて柔らかくなったら醤油で味を調えて出来上がり。



出典: 農林水産省webサイト
https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/search_menu/menu/30_8_fukushima.html

今月の目標

旬の野菜を食べましょう！



7月の献立

毎月19日は食育の日です。今年度のテーマは「日本の味めぐり」。今月は19日に福島県の「ざくざく」を取り入れました。

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ
1	火	白い風船・牛乳	★ 五分つきごはん・タラのごま焼き・煮豆・三色和え	ぱりんこ・お茶
2	水	ソフトサラダ・牛乳	★ 五分つきごはん・八宝菜風・フライドポテト・ゆでブロッコリー	ぽたぽた焼き・牛乳
3	木	おこさませんべい・牛乳	★ 青じそご飯・メバルの唐揚げ・大学芋・キャベツのコーン和え	雪の宿黒糖ミルク・牛乳
4	金	ハッピーターン・牛乳	★ 五分つきごはん・鶏の香味焼き・大根の旨煮・豆腐の味噌汁・果物	きなこ餅せんべい・牛乳
5	土	ビスコ・牛乳	★ バターロール・ブルーベリージャム・おさかなソーセージ・牛乳	白い風船・ジュース
7	月	ハーベストセサミ・牛乳	★ 五分つきごはん・サワラの味噌焼き・かぼちゃ煮・インゲンのごま和え	ぽたぽた焼き・牛乳
8	火	ボーロ・牛乳	★ 五分つきごはん・オムレツ・切干大根煮・ステックきゅうり	ベジたべる・お茶
9	水	サッポロポテトベジタブル・牛乳	★ 五分つきごはん・サケの塩焼き・白和え・小松菜の塩昆布和え	ソフトサラダ・牛乳
10	木	星食べよ・牛乳	★ ゆかりご飯・鶏の照り焼き・ひじきサラダ・ゆでブロッコリー	ハッピーターン・牛乳
11	金	きなこ餅せんべい・牛乳	★ カレーライス・春雨サラダ・福神漬・一口ゼリー	雪の宿黒糖ミルク・牛乳
12	土	ぱりんこ・牛乳	★ 食パン・いちごジャム・チーズかまぼこ・牛乳	星食べよ・ジュース
14	月	白い風船・牛乳	★ 五分つきごはん・鶏の唐揚げ・高野豆腐含め煮・三色和え	ぽたぽた焼き・牛乳
15	火	カルシウム塩せんべい・牛乳	★ 五分つきごはん・ホキの海苔焼き・五目大豆・ピーマンのお浸し	雪の宿黒糖ミルク・お茶
16	水	ベジたべる・牛乳	★ 五分つきごはん・ザクザク・蒸しかまぼこ・オクラのおかか和え	白い風船・牛乳
17	木	ハーベストセサミ・牛乳	★ コーンご飯・鶏のケチャップ焼き・さつま芋甘露煮・小松菜のゆかり和え	ハッピーターン・野菜ジュース
18	金	ソフトサラダ・牛乳	★ 五分つきごはん・赤魚の塩こうじ焼き・なすの味噌和え・春雨スープ・果物	マリービスケット・牛乳
19	土	おこさませんべい・牛乳	★ バターロール・ブルーベリージャム・おさかなソーセージ・牛乳	ぱりんこ・ジュース
22	火	サッポロポテトベジタブル・牛乳	★ 五分つきごはん・焼きビーフン・厚揚げ煮・小松菜のお浸し	ハーベストセサミ・お茶
23	水	ハッピーターン・牛乳	★ 五分つきごはん・ブリの塩焼き・大豆サラダ・カリフラワーの甘酢和え	ソフトサラダ・牛乳
24	木	ビスコ・牛乳	★ わかめご飯・豚生姜焼き・ポテトサラダ・ステックきゅうり	ぽたぽた焼き・豆乳
25	金	サラダ薄焼きせんべい・牛乳	★ 五分つきごはん・コロケ・ほうれん草のお浸し・豆腐の味噌汁・果物	雪の宿黒糖ミルク・牛乳
26	土	ハイハイ・牛乳	★ 食パン・いちごジャム・チーズかまぼこ・牛乳	ハーベストセサミ・ジュース
28	月	ボーロ・牛乳	★ 五分つきごはん・メバルの照り焼き・ひじき煮・インゲンの塩昆布和え	白い風船・牛乳
29	火	おこさませんべい・牛乳	★ 五分つきごはん・麻婆豆腐風・ごぼうの旨煮・ブロッコリー和え	ベジたべる・お茶
30	水	星食べよ・牛乳	★ 五分つきごはん・タラの磯辺焼き・里芋のごま和え・大根の梅肉和え	ハッピーターン・牛乳
31	木	きなこ餅せんべい・牛乳	★ 青菜ご飯・鶏のマーマレード焼き・こふき芋・キャベツの中華和え	ソフトサラダ・牛乳

★が主食です。