

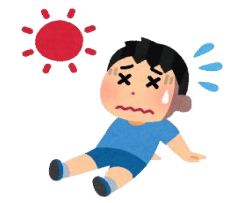
# 2023 第二ゆりかごWEC学院 7月 給食だより

早いもので1年が半分過ぎました。この時期は、夏のように暑かったり、梅雨らしい日が続いたり、体調を崩しやすいものです。たくさん汗をかきような日には、熱中症にも注意が必要です。こまめに水分補給をしてください。梅雨が明ければよいよ夏本番です。夏を乗りきるためにも、栄養・運動のバランスの良い生活と十分な睡眠を心掛けるようにしましょう。



※農林水産省の食育ピクトグラムを使用しています。

## ミネラルを補給しよう！



ミネラルは人の体の中で作ることができないので食べ物からとらなければいけません。また、汗とともに体外に排出されるため、暑くてよく汗をかき夏は特にしっかりとミネラルを補給しましょう。

### 代表的なミネラルの働き

**Ca カルシウム** (小魚・乳製品 など)  
骨や歯を作る

**Mg マグネシウム** (海藻類・ナッツ類・魚類 など)  
骨や歯を強くする酵素の働きをサポートする

**K カリウム** (野菜類・海藻類・果物類 など)  
血圧を調整する



**Fe 鉄** (肉・魚介類・緑黄色野菜 など)  
赤血球の中で酸素を運ぶ

**Na ナトリウム** (食塩)  
体の中の水分バランスを調整する

**Zn 亜鉛** (肉類・ナッツ類・海藻類 など)  
体内のさまざまな働きをサポートする

カルシウムやマグネシウムが足りないと...

骨や歯が弱くなる

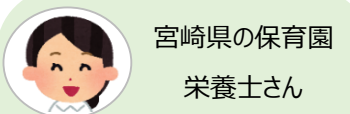
鉄が足りないと...

貧血になりやすくなる

亜鉛が足りないと...

味がわからなくなる

## 宮崎名物★チキン南蛮



宮崎県の郷土料理で有名なチキン南蛮です。鶏肉の使用する部位は、むね肉でも、もも肉でも美味しく出来ます。



- ◆材料 (子供4人分)
- 鶏もも肉 240g
  - 塩こしょう 少々
  - 小麦粉 32g
  - 卵 40g
  - 油 揚げ油
- ～南蛮酢～
- 砂糖 20g
  - 酢 20g
  - 醤油 20g
- ～タルタルソース～
- 卵 60g
  - 玉ねぎ 28g
  - マヨネーズ 36g
  - ケチャップ 8g
  - レモン汁 3g

- ◆作り方
- ①鶏もも肉に塩こしょうをしておく。
  - ②①に小麦粉をまぶして卵にくぐらせ、油で揚げる。
  - ③Aを鍋に合わせて加熱し、南蛮酢を作る。
  - ④Bのゆで卵、玉ねぎはみじん切りにする。
  - ⑤Bを全て合わせて、タルタルソースを作る。
  - ⑥②の鶏肉を③の南蛮酢に浸ける。
  - ⑦⑥をお皿に盛り、⑤のソースをかけて完成♪

## 7月 献立表

※フルーツは、りんご、バナナ、スイカ、オレンジの中からの使用となります。

曜日	月	火	水	木	金	土
日	7/31					1
献立	ごはん 豚肉と根菜の煮物 キャベツの甘酢和え かぼちゃの味噌汁 フルーツ	*紙面の関係上、 31日を左上に表示しています。 ご注意ください。	7、8月は、長野県の「信州みそ」です。冴えた山吹色が特徴で、さっぱりとした旨味と豊かな芳香をあわせもつ中甘口味噌です。			スパゲティナポリタン 具だくさんスープ フルーツ
おやつ	しっとりおからケーキ 牛乳					若菜おにぎり 野菜ジュース
日	3	4	5	6	7★七夕	8
献立	ごはん 白身魚の香味焼き ブロッコリーのおかか和え 小松菜の味噌汁 フルーツ	ごはん 豚しゃぶサラダ 大学かぼちゃ 冬瓜のすまし汁 トマト	ごはん 鶏肉のレモン醤油焼き ひじきサラダ 玉ねぎの味噌汁 トマト	ごはん さばのごまだれ焼き 白菜の磯和え もやしの味噌汁 フルーツ★	うめひじきごはん お星さまコロッケ ちくわの甘辛炒め 天の川スープ フルーツ	ツナピラフ 胡瓜の中華サラダ フルーツ
おやつ	えびせん りんごジュース	きなこトースト 牛乳	お好み焼き お茶	ポテトのチーズ焼き お茶	フルーツポンチ	クリームパン 牛乳
日	10	11	12	13	14★お誕生会	15
献立	ごはん カレイの煮付け オクラの和え物 信州味噌の豚汁 フルーツ	お弁当	チキンカレー ゴーヤのさっぱりツナサラダ フルーツ	ごはん 白身魚の竜田揚げ 小松菜のお浸し オクラの味噌汁 フルーツ	セルフハンバーガー コールスローサラダ ジャーマンポテト コーンスープ フルーツ	焼き鳥丼 もやしの和え物 フルーツ
おやつ	ゼリー とうもろこし(3、4、5歳児)	チヂミ お茶	マロンクリームワッフル 牛乳	焼きドーナツ 牛乳	パニラパフェ	クレープ 牛乳
日	17	18	19	20	21	22
献立	<b>海の日</b>	ごはん 豆腐入り玉子焼き ほうれん草のごま和え 玉ねぎの味噌汁 トマト	ごはん 白身フライ ツナサラダ けんちん汁 フルーツ	ごはん チンジャオロース 小松菜のナムル わかめスープ トマト	ロールパン 夏野菜のチキンピーズ グリーンサラダ ほうれん草のスープ フルーツ	焼きそば ブロッコリーの和風サラダ フルーツ
おやつ		カレー蒸しパン 牛乳	たこ焼き お茶	枝豆のお焼き 牛乳	フルーツヨーグルト	ゆかりおにぎり 野菜ジュース
日	24	25	26	27	28	29
献立	ごはん 白身魚のパン粉焼き オクラの土佐和え 大根のすまし汁 フルーツ	ごはん ゴーヤチャンプル ちくわの磯辺揚げ 白菜の味噌汁 フルーツ	ごはん さわらの西京焼き いんげんのツナ和え 玉ねぎのすまし汁 フルーツ	ごはん 鶏肉の唐揚げ キャベツのゆかり和え 小松菜の味噌汁 トマト	ごはん 肉じゃが ほうれん草とコーンの炒め物 しめじの味噌汁 トマト	肉炒め丼 春雨サラダ フルーツ
おやつ	マドレーヌ 牛乳	2色ゼリー	黒ごまマフィン 牛乳	わらび餅/黒糖蒸しパン お茶	ビスケット ジョア/牛乳	クロワッサン 牛乳

◇印は、全国みそめぐりのみそを使用しています。♥印は、今月おすすめの旬食材を使用しています。

## はな組(完了期)・つぼみ組・もも組(1・2歳児)

曜日	月	火	水	木	金	土
日	7/31					1
おやつ	クラッカー 牛乳					ポーロ 牛乳
日	3	4	5	6	7	8
おやつ	白桃缶	ウエハース 牛乳	チーズ お茶	コーンフレーク 牛乳	ちりめん お茶	クラッカー 牛乳
日	10	11	12	13	14	15
おやつ	クッキー 牛乳	人参スティック 牛乳	ポーロ 牛乳	せんべい 牛乳	みかん缶	ビスケット 牛乳
日	17	18	19	20	21	22
おやつ	<b>海の日</b>	クラッカー 牛乳	パン りんごジュース	黄桃缶	チーズ お茶	ウエハース 牛乳
日	24	25	26	27	28	29
おやつ	せんべい 牛乳	ポーロ 牛乳	ヨーグルト	ちりめん お茶	人参スティック 牛乳	クッキー 牛乳