

2023

# 7月 食育だより

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。たくさん汗をかくような日には、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。梅雨が明ければいよいよ夏本番です。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、暑くてよく汗をかく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  
骨や歯を作る



**Fe**

鉄  
赤血球の中で酸素を運ぶ



**Mg**

マグネシウム  
骨や歯を強くする  
酵素の働きをサポートする



**Na**

ナトリウム  
体の中の水分バランスを調整する



**K**

カリウム  
血圧を調整する



**Zn**

亜鉛  
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



宮崎県の保育園

栄養士さん

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

- A
- ～南蛮酢～
  - ・砂糖 20g
  - ・酢 20g
  - ・醤油 20g
- B
- ～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

食品衛生面の関係上、給食では、卵を使用しないタルタルソース風になっています。

◆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♪

## 認定こども園 博愛の里こども園献立表 (以上児用)

◇印は、全国みそめぐりのみそを使用しています。

◆印は、今月おすすめ旬食材を使用しています。

2023年7月

	月	火	水	木	金	土
日にち	31日					1日
昼食	ごはん 白身魚フライ おくらの土佐和え けんちん汁	*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。	全国みそめぐり みそ	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。		ツナチャーハン 胡瓜の中華サラダ 具だくさんスープ
日にち	3日	4日	5日	6日	7日	8日
昼食	雑穀ごはん 鶏肉のレモン醤油焼き ひじきサラダ 味噌汁 牛乳	★誕生日会★ わかめごはん スパゲティナポリタン かぼちゃツナサラダ プリン・ア・ラ・モード	ごはん さばのごまだれ焼き 白菜の磯和え 味噌汁 牛乳	★サラダ記念日★ 麦ごはん 冷しゃぶサラダ 大学かぼちゃ 冬瓜のすまし汁	★七夕★ うめひじきごはん お星さまコロッケ 竹輪の甘辛炒め 天の川スープ 七夕ゼリー・牛乳	そばろ丼 レバーの甘辛煮 具だくさん味噌汁
日にち	10日	11日	12日	13日	14日	15日
昼食	★納豆の日★ 麦ごはん 白身魚の煮付け オクラの納豆和え 信州味噌の豚汁◇ 牛乳	ごはん 豚肉の炒り豆腐 きゅうりの酢の物 春雨スープ バナナ	麦ごはんのチキンカレー ゴーヤのさっぱりツナサラダ◆ すいか 牛乳	雑穀ごはん チンジャオロース もやしのナムル スープ みかん缶	ごはん ふりかけ 豚肉と根菜の煮物 ブロッコリーのおかか和え 味噌汁 牛乳	ごはん 肉じゃが ほうれん草とコーンの炒め物 味噌汁
日にち	17日	18日	19日	20日	21日	22日
昼食	海の日 	ごはん ふりかけ さばの竜田揚げ 小松菜のお浸し 味噌汁	胚芽ロール ハンバーグ コールスローサラダ 青のりポテト 牛乳	麦ごはん チキン南蛮 いんげんのツナ和え 味噌汁 オレンジ	わかめごはん 焼きそば とうもろこしの香ばし揚げ フルーツポンチ	焼き鳥丼 ブロッコリーのツナサラダ 具だくさん味噌汁
日にち	24日	25日	26日	27日	28日	29日
昼食	麦ごはん カラトシしゃものパン粉焼き コールスローサラダ 味噌汁	ごはん ゴーヤチャンプルー◆ ちくわの磯辺揚げ 味噌汁	雑穀ごはん 麻婆茄子 ほうれん草のごま和え 味噌汁	雑穀ごはん 牛肉と厚揚げのしぐれ煮 キャベツのゆかり和え すまし汁	ごはん 夏野菜のチキンピーンズ グリーンサラダ スープ	焼きめし もやしの酢の物 具だくさん味噌汁