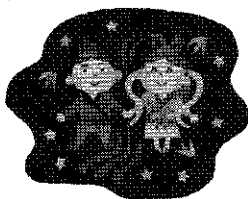


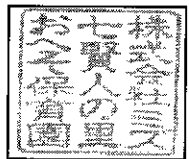
# 平成27年7月 行事予定表 & おへせレストラン献立表

※都合により一部変更することがあります

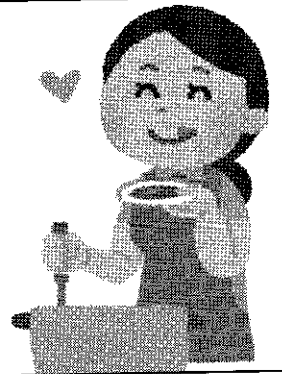
日	曜	行事予定 毎月の食材	10時のおやつ	昼食	8時のおやつ	
1	水		バナナ	ごはん 麻婆豆腐 きゅうりの浅漬け 中華スープ	チーズおにぎり	
2	木	新：夏野菜のいりどり	かんぱん	ごはん 夏野菜のいりどり ふわふわ卵のスープ フルーツ	ゆかりとじゃこのおにぎり	
3	金		ビスケット	ごはん 焼き魚 豚肉とキャベツのしょうゆ炒め 豆腐とわかめの味噌汁	梅おにぎり	
4	土		いりこ	ロールパン クラムチャウダー 海藻サラダ チーズ	ミニサラダせんべい	
6	月		昆布	ごはん ひじきの甘煮 ゆで卵 高野豆腐の味噌汁	のり塩おにぎり	
7	火	七夕の日	ウエハース	ちらし寿司 和風サラダ 天の川スープ	みかんゼリー	
8	水		ビスケット	ごはん カレイの磯辺揚げ 油揚げの五目煮 小松菜の味噌汁	おかがおにぎり	
9	木	国際メ ニュー：イ	チーズ	ナシゴレン ソト・アヤム(チキンスープ)	バナナケーキ	
10	金		いりこ	タコライス たまなーちゃんぶるー スイートコーンスープ	じゃこおにぎり	
11	土		かんぱん	ごはん 豚肉の生姜焼き 味噌汁 バナナ	塩おにぎり	
13	月		昆布	ごはん 魚のみぎ焼き 納豆 きゅうりとわかめの胡麻和え えのきのすまし汁	焼きおにぎり	
14	火		いりこ	ごはん 豚肉とキャベツの甘辛炒め ふかし芋 絹豆腐の味噌汁	鮭とごまのおにぎり	
15	水	クッキング	チーズ	ごはん 高野豆腐のやぼろあん 小松菜のおかが和え なすびの味噌汁	ゆめ組の手作りおやつ	
16	木		カルシウムせんべい	ごはん 豚肉の梅生姜焼き ツナサラダ 豆腐の味噌汁	ごま塩おにぎり	
17	金		ウエハース	三色丼 金時豆の甘煮 のっぺい汁 フルーツ	しらすのおかがおにぎり	
18	土		いりこ	ごはん 牛肉の甘辛炒め コンソメスープ	ミニ醤油せんべい	
20	月	<b>海の日(休園日)</b>				
21	火		いりこ	カレーピラフ 和風の春雨サラダ けんちん汁	豆乳くずもち	
22	水	旬：オクラ	昆布	ごはん 魚の煮付け 納豆 オクラの冷奴 えのきのすまし汁	ふりかけおにぎり	
23	木	おやつ販売日	チーズ	梅うどん ちくわとなすびの天ぷら バナナ	スティックパン	
24	金	手作りトルティーヤ	かんぱん	トルティーヤ 豆乳スープ	鮭おにぎり	
25	土		ウエハース	豚丼 ハムサラダ オニオンスープ	ごまビスケット	
27	月		チーズ	<b>お弁当の日</b>		
28	火	お誕生会メ ニュー	いりこ	メロンパン クラムチャウダー チキンソテー トソース	黒蜜バナナ	
29	水		ビスケット	牛丼 ツナのマカロニサラダ 卵とわかめの味噌汁	ふりかけおにぎり	
30	木		昆布	ごはん 鶏のレバー佃煮 野菜炒め 豆腐のかき玉汁	ごま昆布おにぎり	
31	金		カルシウムせんべい	夏野菜カレー 海藻サラダ 卵スープ	塩おにぎり	



今月の旬や人気メニュー  
2日 夏野菜のいりどり 7日 七夕給食 9日 国際メ  
ニュー



# 7月のきゅうしょくだより



## 夏の飲み物、何を飲みますか？

夏がやってきました。暑い夏、のどが渴いたとき何を飲みますか？お茶？牛乳？清涼飲料？夏は汗をたくさんかくので、より多くの水分を摂る必要があります。かといって、糖分が多く含まれた清涼飲料をたくさん飲めばよいのでしょうか？清涼飲料ばかりをたくさん飲むのはよくありません。

### ☆夏の飲み物の飲み方のポイント☆

- ・清涼飲料を水の代わりにしない
- ・清涼飲料は冷蔵庫に常備しない
- ・食事の前には清涼飲料を飲まない
- ・おやつときは麦茶などを飲むように
- ・外出するときはお茶を持っていく
- ・甘さを感じにくくなるので、清涼飲料を冷やしすぎない



冷蔵庫に食品を入れすぎないようにしましょう！また、冷蔵庫のとびらを何回も開けたり閉めたりすると、温度が高くなるので注意しましょう！

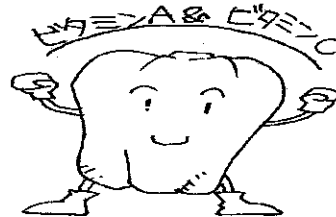


細菌に負けない、健康なからだづくりをしましょう！



## 旬の食べ物

ピーマン：ナス科の食べ物です。とうがらしの仲間のうち、からくなくて大きなものをフランス語で「ピマン」といい、それがそのまま名前になりました。熟しきらないで皮にツツアがあって、濃い緑色をしているものを日本では「ピーマン」と呼びます。フランスやイタリアでは、熟した黄色いピーマンや、赤いピーマンも食べます。夏の太陽をいっぱい浴びたピーマンは、ビタミンAやビタミンCがいっぱいです。肉といっしょに炒めたり、フライにして食べるとおいしいですよ。



## 食中毒に気をつけましょう

### 細菌の好きなもの

食中毒の細菌は、28～35℃ぐらいの温度が大好きです  
28～35℃



肉・魚など食品ならなんでも好きです



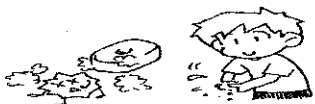
かわいたところで、食中毒の細菌は増えません。

ジメジメとしたものが大好きです。

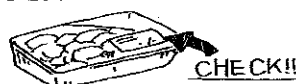


### 食中毒を防ぐには・・・

食事の前、料理する前には、せっけんで手を洗いましょう！



食品は、新しいものを買いましょ。製造年月日を確認するとおいでしょ！



調理器具はいつも清潔にし、よくかわかしておきましょう！



料理したら、すぐ食べるようにしましょう！



### 7月の国際メニューは・・・

インドネシア料理を出します。知っている方もいると思います！有名な『ナシゴレン』を作ります。nasiは「飯」、gorengは「揚げる」の意味で実際には炒めて作る。具や調味料を変えたさまざまなバリエーションのものが作られる。動物性の食材としては鶏肉、牛肉、エビなどが使われることが多いが、豚肉に関してはムスリムの多い両国では、ヒンドゥー教徒が多いインドネシアのバリ島などを除きあまり使われることはないそうです。子ども達に食べやすいよう工夫をして作ります。