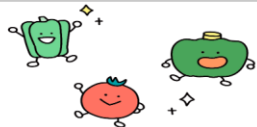


7月予定献立表

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
午前のおやつ	水分補給をしましょう！ 「のどがかわいた」と思ったときは、すでに体の水分は不足していると言われています。時間を決めてこまめな水分補給をするよう心がけましょう。 ☆麦茶・ほうじ茶・水などの甘くないものにしましょう。				1	ぶどうゼリー	2	こざかなせんべい	3	野菜スティック	4	はちャ棒
昼食					もずく丼 みそ汁（キャベツ） オレンジ		ごはん 豆腐のすまし汁 豚肉と野菜のごま炒め パパイアの和え物		ごはん みそ汁（山東菜） 鶏肉と大根の煮付け ブロッコリーとひじきのソテー		煮込みうどん バナナ ミルク	
3時のおやつ					ちんびん ミルク		焼麩のフレンチトースト ミルク		ビスコ りんご ミルク		おにぎり（じゃこおかか） お茶・麦茶	
午前のおやつ	6	ハーベストセサミ	7	ぼたぼた焼き	8	バナナ	9	カル鉄スティック	10	丸ボウロ	11	クラッカー
昼食	ポークカレー ごぼうサラダ ヤクルト（マスカット味）		ごはん 七塔そうめん汁 星型ハンバーグ 棒チーズ チンゲン菜と人参のソテー		タコライス コンソメスープ モーウィサラダ		ごはん みそ汁（じゃが芋） スルメの南蛮漬け 小松菜とコーンの和え物		ごはん みそ汁（冬瓜） 鶏肉のユースリナー スタミナサラダ みかん缶		ツナサンド いんげんごまマヨ和え パイン缶 ミルク	
3時のおやつ	スイートポテト オレンジ ミルク		キラキラフルーツポンチ ミルク		イーシュ天ぷら ミルク		黒糖くすもち りんご ミルク		まがりせんべい バナナ ヨーグルト		たぬきおにぎり お茶・麦茶	
午前のおやつ	13	カルシウムウエハース いちご	14	棒チーズ	15	胚芽ビスケット	16	ミレービスケット	17	カルシウムせん	18	ルヴァン
昼食	ごはん みそ汁（えのき） 鶏肉のコーンフライ ゴーヤーの和え物		麦ごはん みそ汁（ヘチマ） 白身魚のアーサ天ぷら 野菜のナムル		マーチンごはん みそ汁（大根） 鶏肉のくわ茶焼き 昆布いりちー パイン缶		ごはん みそ汁（豆腐） 鶏肉の照り焼き 黄桃 チンゲン菜とあげのさっと煮		お子様ランチ ミネストローネスープ とんかつ すいか コールスローサラダ		マーボー丼 麩のすまし汁 トマトの和え物	
3時のおやつ	大学芋 ミルク		フロランタン りんご ミルク		手作り紅芋ちんすこう バナナ ミルク		もちもちポールドーナツ ミルク		チーズケーキ ミルク		黒棒 りんご ミルク	
午前のおやつ	20		21	ビスコ	22	バナナ	23	こざかなせんべい	24	豆乳（フルーツ味）	25	麦菓子
昼食			夏野菜カレー ブロッコリーと人参のおかか和え きになる野菜ジュース		ごはん みそ汁（ヘチマ） 白身魚のシークワーサーソース オクラの和え物 黄桃		中華丼 中華スープ じゃが芋と鶏肉の煮物		ごはん みそ汁（小松菜） 卵焼き 筑前煮 パイン缶		ブルコギ丼 わかめスープ きゅうりとツナの酢の物 みかん缶	
3時のおやつ			黒糖蒸パン ミルク		芋くす天ぷら ミルク		ごまフレーク オレンジ ミルク		お米deガトーショコラ ミルク		きな粉サンド ミルク	
午前のおやつ	27	ソフトせんべい	28	豆乳ウエハース	29	焼き芋	30	ヨーグルト	31	マリービスケット	夏野菜は、免疫力を高め、夏の疲れを回復させるビタミンが豊富です。 	
昼食	ミートソーススパゲティ コーンスープ ほうれん草のごま和え パイン缶		ごはん みそ汁（なす） ふんわりナゲット ひじきの五目煮 黄桃		麦ごはん イナムドゥチ 豆腐チャンプルー もずく和え		ごはん 具だくさんみそ汁 白身魚の甘酢炒め パイン缶 もずくと玉ねぎのサラダ		ごはん みそ汁（大根） 鶏肉のケチャップ煮 ひじきとキャベツのサラダ			
3時のおやつ	味噌おむすび 桑茶		オレンジクリームゼリー ミルク		サーターアングギー ミルク		ホットケーキ ミルク		お米de国産さつまいもと栗のタルト ミルク			

給食だより7月号

夏野菜のパワーを味方にしよう！

子どもの野菜嫌いに悩むこともありますが、実はそれも「新しい味を警戒する」という大切な成長の証です。無理強ひせず、下ごしらえやお手伝いを通して、野菜と仲良くなれる「ヒント」をお届けします。

★調理の工夫：野菜の個性を活かす下ごしらえ

苦手克服！子どもが野菜を嫌う三大原因「にがい」「かたい」「皮がのこる」を解消しましょう。

・切り方ひとつでおいしさアップ！

ピーマン（縦切り）



繊維に沿って切ると苦味が出にくい

たまねぎ（横切り）



繊維を断つと柔らかくなる

にんじん（半月切り・いちょう切り）



繊維が短くなるため、加熱したときに火が通りやすく、おろくの中でホロリと崩れる柔らかさになる。

・なすは「油」でコーティング

スポンジのようななすは、先に油を絡めることで、なすの食感がジューシーになり、べちゃっとせず食べやすくなります。

・トマトは皮むきして食べやすく

皮が苦手な子には、お尻に十字の切り込みを入れて熱湯にくぐらせる「湯むき」を。なめらかな食感で「ペー」と出すのを防げます。

・いんげんは「新鮮なうち」に調理

いんげんは、表面が固くなりやすいので、購入したら即食するのがおすすめ。さらに2cmぐらいの長さに切ってやわらかくゆでると、食べやすくなります。

★食べれた！を育む、心理学のヒント

「単純接触」の魔法

今日食べなくても、食卓に並んでいるのを見る、家族が食べているのを見るだけで「安心できる食べ物」として脳にインプットされています。



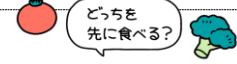
お皿を空にする達成感

苦手なものは「ごく少量（小指の先くらい）」から盛り付け、「食べられた！」という自信を積み重ねましょう。



「どちらにする？」の自己決定

「野菜食べなさい」ではなく、「赤いトマトと緑のブロッコリー、どちらを先に食べる？」と自分で選ばせてみましょう。自分で決めたという意識が、責任感と食べる意欲を引き出します。



「味見」の特権

「ちょっとだけ味見してみる？」と誘うと、食卓で食べるよりも心理的ハードルが下がり、パクッと食べてくれることがあります。



★今日からできる！年齢別お手伝いリスト

キッチンでの体験は、野菜への警戒心を「興味」に変える最高の食育です。

年齢	お手伝いの例	期待できる効果
1～2歳児	・レタスを小さくちぎる ・しめじをバラバラにほぐす ・野菜をざるに入れて洗う	野菜の感触や冷たさを知り、親近感がわく
3～4歳児	・玉ねぎの皮をむく ・ピーマンの種を指で取る ・トウモロコシの皮むき	複雑な形を知り、「中はどうなっているの？」と好奇心が育つ
5～6歳児	・ドレッシングを混ぜる ・ピーラーで人参の皮むき ・柔らかい野菜を包丁で切る	料理が完成していく達成感を味わい、苦手な野菜も「食べてみよう」と思える

☆野菜の「育ち方」クイズ

お皿に並ぶ前の姿、知ってるかな？

野菜の育ち方を知ると、食べるときに親しみがわきます。スーパーで並んでいる姿とは違う「生命力」をお話してみてくださいね。



なす・ピーマン・トマトの花は、実と同じ色？



なす・ピーマン・トマトの花は、実と同じ色？

土の中で育つ？地上で育つ？



オクラやピーマン：空に向かって育ちます。にんじんやじゃがいも：土の中でひっそり育ちます。

日付	材 料 名		
	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1 水	胚芽米、○ちんぴんミックス、○油、三温糖	鶏ひき肉、塩抜きもずく、油揚げ、○加工乳、カットわかめ	キャベツ、オレンジ、玉ねぎ、人参、オクラ、にんじん、コーン缶
2 木	胚芽米、○焼豆、○砂糖、油、○無塩バター、白煎りごま、新玄	豚肉(ロース・脂身付)、木綿豆腐、○牛乳、○加工乳、わかめ(乾)	玉ねぎ、パパイア(千切り)、長ねぎ、ほうれん草、きゅうり、にんじん、にんにく、しょうが
3 金	胚芽米、三温糖、油、新玄	鶏手羽元、○加工乳、わかめ(乾)	大根、○りんご、ブロッコリー、玉ねぎ、山東菜、にんじん、ねぎ、ひじき
4 土	ゆでうどん、○胚芽米、三温糖	豚Bロース スライス、煮しあまぼこ、○しらす干し、加工乳、だし用昆布、○焼きのり	白菜、人参、しめじ、長ねぎ、パナナ
6 月	○さつま芋ペースト、胚芽米、じゃがいも、○三温糖、押麦、マヨネーズ、○無塩バター、白煎りごま、すりごま(白)、新玄、小麦粉	ヤクルト、豚Bロース スライス、○保乳乳(調理用)、シーチキン、○加工乳	○オレンジ、玉ねぎ、人参、トマト、千切りごぼう、きゅうり
7 火	胚芽米、そうめん、パン粉、有塩バター、○グラニュー糖、油、三温糖、片栗粉	合びき肉、○調製豆腐、豆腐、保乳乳(調理用)、棒チーズ、○加工乳、○粉寒天	○りんご濃縮果汁、チンゲンサイ、○パナナ、玉ねぎ、にんじん、○スイカ、パプリカ(黄)、ピーマン、人参、コーン缶、オクラ
8 水	胚芽米、○小麦粉、○揚げ油、マヨネーズ、油、三温糖	合びき肉、タコライス用チーズ、ベーコン、○シーチキン、シーチキン、○卵、○加工乳	モロヘイ、トマト、きゅうり、キャベツ、レタス、玉ねぎ、人参、コーン缶、パプリカ(赤)、○人参、○にら、○パナナ
9 木	胚芽米、じゃがいも、○粉黒糖、○芋くず、○タピオカでん粉、油、小麦粉、砂糖、片栗粉、新玄	スルメ(きびご)、○きな粉、○加工乳、キングフィレ(切り身・骨皮なし)	小松菜、○りんご、玉ねぎ、人参、にんじん、シソ、レタス
10 金	胚芽米、揚げ油、押麦、三温糖、ごま油、新玄	鶏もも肉(皮なし)、厚揚げ、大豆水煮、シーチキン、スキムミルク(粉末)、○ヨーグルト60g、わかめ(乾)	冬瓜、レタス、きゅうり、長ねぎ、ねぎ、○パナナ
11 土	サンドイッチ用食パン(卵不使用)、○胚芽米、マヨネーズ、○天かす、すりごま(白)	シーチキン、加工乳	いんげん(冷凍)、きゅうり、にんじん、玉ねぎ
13 月	○さつまいも、胚芽米、コーンフレーク(プレーン)、米粉、○砂糖、○油、油、押麦、○黒煎りごま、新玄、◎カルシウムウエハースいちご	鶏むね肉、○加工乳、わかめ(乾)	パパイア(千切り)、きゅうり、ゴーヤー、ほうれん草(冷凍・国産)、えのきたけ、ねぎ
14 火	米、小麦粉、油、○スライスアーモンド、押麦、○無塩バター、○三温糖、白煎りごま、ごま油、砂糖、新玄	キングフィレ(切り身・骨皮なし)、卵、油揚げ、○生クリーム、○加工乳、カットわかめ、アーサ(乾燥)、◎棒チーズ	○りんご、ヘチマ、小松菜、もやし、にんじん
15 水	胚芽米、○小麦粉、パン粉、○油、○三温糖、マヨネーズ、マージン(もちきび)、オリーブ油、三温糖、○紅芋粉、油、星型麺	鶏もも肉(皮なし)、グーヤー(豚で肉)、豚三枚肉(皮なし)、カステラかまぼこ、刻み昆布、粉チーズ、○加工乳、わかめ(乾)	大根、人参、切りごんにゃく、○パナナ、にんにく
16 木	胚芽米、○ホットケーキ粉、○タピオカでん粉、○揚げ油、片栗粉、油、○三温糖、砂糖、新玄	鶏もも肉(皮付き)、豆腐、○絹ごし豆腐、○牛乳、油揚げ、○きな粉、○加工乳	チンゲンサイ、にんじん、えのきたけ、人参、しめじ、ねぎ、しょうが
17 金	胚芽米、揚げ油、パン粉、小麦粉、マヨネーズ、ABCバスタ、砂糖、油、新玄	豚Bロース、卵、ポーク缶(減塩スバム)、○牛乳(県産 成分無調整)	スイカ、キャベツ、玉ねぎ、人参、にんじん、トマト水煮缶(カット)、トマト、セロリ
18 土	胚芽米、砂糖、油、焼豆	豆腐、豚ひき肉、ツナ水煮缶、○加工乳	トマト、○りんご、玉ねぎ、きゅうり、人参、ほうれん草、えのきたけ、長ねぎ、しいたけ
21 火	胚芽米、じゃがいも、○強力粉、○粉黒糖、押麦、油、小麦粉	合びき肉、○牛乳、○加工乳	玉ねぎ、ブロッコリー、ヘチマ、人参、にんじん、なす、トマト
22 水	胚芽米、○紅芋ペースト、○芋くず、○三温糖、○油、片栗粉、油、グラニュー糖、新玄	キングフィレ(切り身・骨皮なし)、豚Bローススライス、○加工乳	ヘチマ、オクラ、ねぎ、シークワーサー果汁、◎パナナ
23 木	胚芽米、じゃがいも、ごま油、○白煎りごま、○黒煎りごま、○チヨコクリーム、○コーンフレーク(プレーン)、片栗粉、砂糖、○マーガリン	豚肉(ロース・皮下脂肪なし)、鶏もも肉(皮なし)、卵、○加工乳	○オレンジ、白菜、にんじん、にら、たけのこ、しいたけ、さやえんどう、長ねぎ、黒きくらげ、しょうが、にんにく
24 金	胚芽米、里芋(冷凍)、押麦、三温糖、油、新玄	鶏もも肉(皮なし)、卵、豆腐、シーチキン、星型、○加工乳、◎豆腐(フルーツ味)	人参、小松菜、いんげん(冷凍)、にら、干し椎茸
25 土	胚芽米、○食パン(8枚切り)卵不使用、○有塩バター、ごま油、○グラニュー糖、三温糖、砂糖、白煎りごま	豚バラ肉スライス、ツナ水煮缶、○きな粉、○加工乳、カットわかめ	キャベツ、玉ねぎ、きゅうり、人参、にんじん、ピーマン
27 月	○胚芽米、スバグティ(16mm)、じゃがいも、○三温糖、オリーブ油、すりごま(白)、三温糖	牛乳、合びき肉、○シーチキン、ちくわ(無卵白)、○味噌付けのり	ほうれん草、玉ねぎ、クリームコーン缶、トマトピューレ、人参、トマト水煮缶(カット)、スライスマッシュルーム水煮、コーン缶、ピーマン
28 火	胚芽米、さつまいも、○グラニュー糖、油、片栗粉、押麦、砂糖、新玄	鶏ひき肉、豆腐、○生クリーム、鶏もも肉(皮なし)、油揚げ、○加工乳、○ゼラチン	○100%オレンジジュース、なす、玉ねぎ、にんじん、えのきたけ、さやえんどう、ひじき、ねぎ
29 水	米、◎焼きたて、○小麦粉、○三温糖、○揚げ油、押麦、○マーガリン、油、三温糖、新玄	豆腐、グーヤー(豚で肉)、塩抜きもずく、豚三枚肉(皮なし)、○卵、カステラかまぼこ、シーチキン、○加工乳	大根、イナムドッチ用切りこんにゃく、きゅうり、キャベツ、もやし、人参、レモン果汁、にら、干し椎茸
30 木	胚芽米、○ホットケーキ粉、マヨネーズ、片栗粉、油、砂糖、ごま油、新玄	メルルーサ、豆腐、○牛乳、グーヤー(豚で肉)、○卵、ベーコン、もずく(塩蔵塩ぬぎ)、○加工乳、◎ヨーグルト60g	玉ねぎ、大根、にんじん、たけのこ(ゆで)、ピーマン、コーン缶、山東菜、人参、しょうが、にんにく
31 金	胚芽米、マヨネーズ、油、小麦粉、砂糖、星型麺、新玄	鶏もも肉(皮なし)、ベーコン、○加工乳、わかめ(乾)	玉ねぎ、大根、キャベツ、コーン缶、ピーマン、しいたけ、ひじき、人参