

月	火	水	木	金	土
<p>空にはモクモクと大きい入道雲を見かけるようになりました。いよいよ夏本番です。 暑さから、冷たいジュースが飲みたくなりますよね。甘くて冷たいジュースは、ゴクゴクとたくさん飲んでしまいがちですが、ジュースには糖分が多く含まれているので飲む量を調節するようにしましょう。また、冷たい飲み物を摂りすぎると体が冷えすぎ、消化不良などにもつながります。冷たいものはバランス良く摂るようにしたいですね。</p>			<p>1 ごはん 牛肉とごぼうの甘辛煮 あっさりトマト モロハイヤと えのきの味噌汁 牛乳 大豆とじゃこの揚げ煮</p>	<p>2 ごはん 魚のタンドリー風 マカロニサラダ ズッキーニのスープ 牛乳 野菜クラッカー</p>	<p>3 午前と午後のおやつ</p>
<p>5 五目味噌ラーメン ひじきの煮物 果物 牛乳 鶏そぼろおにぎり</p>	<p>6 とうもろこしごはん 魚のさくさく揚げ 春雨サラダ なすの味噌汁 牛乳 ブルーベリージャムサンド</p>	<p>7 はと麦ごはん 鶏肉の梅しそ焼き 小松菜のじゃこ和え 切干大根の味噌汁 牛乳 トマトのカップケーキ</p>	<p>8 ごはん 魚のオーロラソース焼き キャベツと ベーコンのサラダ じゃがいもの味噌汁 牛乳 ずんだもち</p>	<p>9 タコライス かぼちゃと 金時豆のサラダ おくらのすまし汁 牛乳 フライドポテト</p>	<p>10 午前と午後のおやつ</p>
<p>12 振替休日 </p>	<p>13 希望保育 </p>	<p>14 希望保育 </p>	<p>15 希望保育 </p>	<p>16 ニラと豚肉の あんかけうどん キャベツとわかめの ごま酢和え 果物 牛乳 パエリア風おにぎり</p>	<p>17 午前と午後のおやつ</p>
<p>19 ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 青菜の磯香和え 五目味噌汁 お茶 豆乳もち</p>	<p>20 枝豆と梅のごはん 魚の照り焼き なすの肉味噌炒め とうがん汁 牛乳 マーブルクッキー</p>	<p>21 トマトのかきたまうどん 切干大根の煮物 果物 お茶 ひじきおこわおにぎり</p>	<p>22 ごはん 魚の味噌煮 ポテトサラダ オクラの豆乳スープ 牛乳 バースデーケーキ</p>	<p>23 ごはん 大豆入り塩こうじ ハンバーグ そうめん瓜の酢の物 かぼちゃの味噌汁 牛乳 シュガートースト</p>	<p>24 午前と午後のおやつ</p>
<p>26 カレーうどん さっぱりサラダ 果物 牛乳 和風ツナおにぎり</p>	<p>27 ごはん なすとトマトのチーズ焼き バイクドポテト 高野豆腐の味噌汁 牛乳 黒糖蒸しパン</p>	<p>28 はと麦ごはん 豚肉とピーマンの 甘だれ炒め おからサラダ 大根とかにかまのスープ お茶 フルーツヨーグルト</p>	<p>29 わかめごはん 魚の蒲焼き風 ねばねばサラダ 麩と油揚げの味噌汁 牛乳 りんごのスコーン</p>	<p>30 納豆そぼろ丼 ごぼうサラダ ゆばのすまし汁 果物 牛乳 かぼちゃパイ</p>	<p></p>

魚に親しみましょう



魚を食べると「頭がよくなる」「生活習慣病を予防できる」など、健康に良いことは広く知られています。その一方で、毎日の食事では、肉を中心とした食生活を送る家庭が増え、「魚慣れ」が進んでいるように感じます。

こども園では、魚料理を週に2回は献立に取り入れるようにしています。子どもたちとのやり取りの中で、「お魚の名前は何か?」と聞いてくる姿もあります。旬の魚は、脂がのり栄養価も高いです。ぜひ、ご家庭でも魚料理を取り入れてみませんか?

◇魚に含まれる栄養とは?

DHAとEPAは魚(特に青魚系)でしか摂れない良質な脂質です。

DHA(ドコサヘキサエン酸)

→脳や神経の発達に欠かせない脂質です。記憶力や学習効果を高めると言われています。

EPA(エイコサペンタエン酸)

→悪玉コレステロールを減らします。血栓をできにくくし、動脈硬化や心筋梗塞などのリスクを下げます。

たんぱく質

→筋肉や皮膚、爪や髪を作る材料となります。不足すると免疫力や思考能力が低下します。

カルシウム

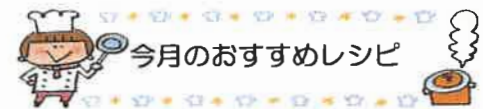
→骨や歯を丈夫にします。身体の生理機能の調整を行います。

タウリン

→目がよく見えるようになったり、脳を育てます。

ビタミン

→特に青魚に含まれるビタミンB2は、動脈硬化やがんを引き起こす活性酸素を抑制します。



今月のおすすめレシピ

●魚を使ったレシピ

～魚のタンドリー～

《材料》

・好きな魚の切り身... 4切

(サケや白身魚がおすすめ)

\*プレーンヨーグルト... 80g

\*ケチャップ... 15g

\*カレー粉... 少々

《作り方》

○魚の切り身を\*印の調味料を混ぜたものに漬け込み(10分程度)、

フライパンで火が通るまで焼きます。

☆トースターなどで焼いても良いですよ。

●夏野菜を使ったレシピ

～タコライス～

《材料》子ども4人分

・豚ひき肉... 150g

・油... 適量

\*コンソメ... 4g

・レタス... 4枚(約60g)

《作り方》

①玉ねぎをみじん切りにします。

②鍋に油を入れ、豚ひき肉と玉ねぎを炒めます。

③具がかくれるくらいの水とケチャップ、コンソメを入れて煮て、

ミートソースを作ります。

④レタス・トマト・チーズは食べやすい大きさに切ります。

⑤ごはんを皿に盛り、レタス・ミートソース・トマトの順にのせます。

☆お好みでチーズやオクラをのせてもおいしいですよ!

