



給食だより



津田このみ学園
令和3年7月号

7月に入るとピーマンやナス、きゅうり、トマト、オクラ、えだまめ、とうもろこしなどたくさんの夏野菜が旬を迎えます。夏野菜は水分が豊富で、汗をかいて水分を失いがちな夏にぴったりの野菜です。また、カロテンや、ビタミンC、体の中の塩分を排出してくれるカリウムや便秘の予防に役立つ食物繊維も多く含まれています。給食でも体に良い成分のたっぷり入った夏野菜を使用した献立を考えています。

今月の給食目標 暑さに負けない体を作る

旬の食材 きゅうり えだまめ おくら なす トマト ピーマン とうもろこし うなぎ あじ すいか

🍅いろいろな夏野菜🍅

夏野菜といえばトマト、ナス、ピーマン、オクラ、えだまめなどが代表的ですがほかにもたくさんあるのでその中から6つの夏野菜を紹介したいと思います。



みょうが



ゴーヤ



しそ



ズッキーニ



モロヘイヤ



ししとう

～野菜を食べやすくするポイント～

かたくて噛めない、苦みがある、青臭いなどの理由で野菜が苦手な子ども達もいますが、苦手な理由を取り除くことで食べやすくなります。

① 皮や種を取り除く

トマトなど、皮や種が口に残るのが苦手な場合は、湯むきしたり、ていねいに種を取る。

② 繊維に沿って切る

ピーマンなどの苦みは、繊維を断ち切ると出てくることがあるので、繊維に沿って切ると苦みが出にくくなります。

③ 油でゆっくり炒める

独特の香りや辛みがある場合、油を使って弱火でじっくり炒めると甘みや旨味が出て食べやすくなります。

④ 肉などと一緒に調理する

肉やベーコンで巻いて焼くなど、旨みのある食材と組み合わせると苦みや青臭さなどを感じにくくなります。

7月 献立 予定表

上段 給食 担当 小林・館花
下段 おやつ 担当 中島

月	火	水	木	金	土
			1 スタミナチキン ほうれんそうのおかかあえ パンプキンスープ	2 カレイのムニエル キャベツのあますあえ ぶたにくとトマトのちゅうかスープ	3 フォー・ガー チーズ
			きなこラスク ぎゅうにゅう	くだもの	せんべい
5 にくじゃが きりぼしだいこんの シャキシャキサラダ パイナップルケーキ ぎゅうにゅう	6 なつやすみのハヤシチュー ブロッコリーのマヨあえ	7 ☆ たなばたメニュー あじのオープンフライ とりにくとやさいのごまぼんすあえ たなばたスープ・ゼリー	8 ぶたにくとやさいのしょうがいため カリカリきゅうり あぶらあげのみそしる	9 さけのしおやき ジャーマンポテト えのきとコーンのスープ	10 パン くだもの ぎゅうにゅう
	フライドポテト	たなばたポンチ	セサミトースト ソイオレンジ	てづくりヨーグルト ビスケット	せんべい
12 ポークビーンズ ベーコンとキャベツのいためもの	13 さわらのさいきょうやき スタミナサラダ かきたまじる	14 チンジャオロース とうにゅうのコーンスープ	15 ☆ しんメニュー とりにくとこののみそに ささみとやさいのマヨネーズあえ とうがんのスープ	16 かれいのごまがらめ えだまめのしおゆで わかめのすましじる	17 ちゃんぽんやき チーズ
まっちゃんあずきのケーキ ぎゅうにゅう	わかめおにぎり	じゃこピザトースト ソイりんご	かみかみおやつ ぎゅうにゅう	くだもの	せんべい
19 こうやとうふとやさいののもの ひやむぎサラダ	20 さけのばんこやき ゆでとうもろこし とんじる	21 とりにくのごまがらめ はるさめのマヨサラダ もずくのすましじる	22 うみのひ	23 スポーツのひ	24 パン くだもの ぎゅうにゅう
こくとうむしパン ぎゅうにゅう	🍷ポンデケーキ ソイオレンジ	オレンジゼリー			せんべい
26 なすいりまーぼーどうふ マカロニサラダ	27 カレーシチュー ひじきとだいずのもの	28 ☆ どようのうしのひ うなぎのかばやき きゅうりのゆかりあえ とうふととうがんのちゅうかスープ	29 もずくいりたまごやき ブロッコリーのごまあえ オクラのみそしる	30 ☆ きぼうほいく ビビンバ ニラたまスープ	31 べんとうじさん
さけおにぎり	ブラウニーケーキ ソイりんご	おたのしみパン ぎゅうにゅう	かみかみおやつ ぎゅうにゅう	せんべい	せんべい