

ふたばの食 7月

| | きゅうしょく | 午後のおやつ | 午前のおやつ | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩相当量 | |
|----|--------|--|--------------|---------|-------|------|------|-------|-----|
| 1 | 月 | バリバリチキン マセドアンサラダ レタススープ | スキム ナゲットパン | クラッカー | 647 | 31.7 | 20.6 | 85.6 | 2.6 |
| 2 | 火 | あげご飯 ラ・タ・トゥユ 揚げしゅうまい 味噌汁 | カルピス あられ | 芋けんぴ | 645 | 21.7 | 24.6 | 90.2 | 2.2 |
| 3 | 水 | 五目焼きそば 串さし揚げ 清まし汁 | ゼリー | ビスケット | 536 | 17.1 | 19.7 | 76.5 | 1.5 |
| 4 | 木 | 白身フライのタルタルソースかけ ひじき煮 麦とろ麺汁 | スキム ホットケーキ | バナナ | 737 | 30.6 | 19.4 | 115.6 | 3.6 |
| 5 | 金 | チキンライス クリームコロッケ 春雨サラダ りんごゼリー | 牛乳 あられ | カステラ | 555 | 15.5 | 15.6 | 92.3 | 3.3 |
| 6 | 土 | おにぎり 揚げ物 味噌汁 | 牛乳 ビスケット | あられ | | | | | |
| 8 | 月 | 肉団子 スパゲッティナポリタン 味噌汁 | 牛乳 パイ菓子 | チーズ 他 | 550 | 12.7 | 4.4 | 115.3 | 1.2 |
| 9 | 火 | かみかみご飯 ちくわ磯辺揚げ じゃがいものカレーきんぴら トマト 清まし汁 | お茶 わかめおにぎり | クッキー | 617 | 30.8 | 17.9 | 91.1 | 2.2 |
| 10 | 水 | マーボー茄子 卵の袋煮 きゅうり漬け 田舎汁 | ヨーグルト | メロン | 579 | 26.2 | 25.7 | 66.6 | 1.3 |
| 11 | 木 | 鯖の切り焼き いんげんと白菜のごま和え カニ入り卵スープ | お茶 きつねうどん | ビスケット | 284 | 10.9 | 7.3 | 44.2 | 2.2 |
| 12 | 金 | 夏野菜カレー 海藻サラダ | 牛乳 あられ | かんぱん | 473 | 13.2 | 13.5 | 80 | 2.1 |
| 13 | 土 | 親子丼 清まし汁 和え物 | 牛乳 ビスケット | クッキー | | | | | |
| 16 | 火 | ソースカツ丼 切干煮 一口ゼリー | スキム マカロニ安倍川 | かりんとう | 693 | 26.9 | 21.3 | 102.9 | 1.5 |
| 17 | 水 | ツナ餃子焼き ビーフンサラダ 団子スープ | アイスクリーム | バナナ | 451 | 12.9 | 12 | 72.7 | 1 |
| 18 | 木 | 鯖の味噌煮 大豆サラダ 清まし汁 | 牛乳 菓子 | クラッカー | 459 | 20.6 | 18.9 | 56.7 | 1.5 |
| 19 | 金 | わかめご飯 トンカツ 味噌汁 ★サラダバイキング かみかみサラダ 中華もやしサラダ マカロニサラダ 豚しゃぶサラダ いかと野菜の味噌マヨ和え | 牛乳 あられ | 梅月せんべい | 803 | 33 | 33.3 | 99.8 | 2.9 |
| 20 | 土 | 炊き込みご飯 サラダ 味噌汁 | 牛乳 ビスケット | ビスケット | | | | | |
| 22 | 月 | チキンカツ スパゲッティサラダ ニラ卵スープ | スキム ハムサンド | カステラ | 694 | 30.3 | 26.7 | 84.6 | 2 |
| 23 | 火 | 冷しうどん さつま芋きんぴら | お茶 焼きおにぎり | ビスケット | 359 | 16 | 4.8 | 64.4 | 2.4 |
| 24 | 水 | 炒り鶏煮 春雨の酢の物 味噌汁 | プリン | あられ | 449 | 17.4 | 7.4 | 87.1 | 1.2 |
| 25 | 木 | 白身の天ぷら 五目ビーフンソテー 清まし汁 | スキム 大学芋 | クッキー | 535 | 23.8 | 12.1 | 84 | 2 |
| 26 | 金 | ハヤシライス ごぼうサラダ | 牛乳 パイ菓子 | 蒸しパン | 471 | 21 | 8.4 | 79.7 | 2.4 |
| 27 | 土 | カレーライス サラダ | | ビスケット | | | | | |
| 29 | 月 | 高野豆腐の親子煮 ミニ春巻き ラーメン汁 | スキム 蒸しとうもろこし | あられ | 537 | 28 | 10.7 | 73.3 | 1.5 |
| 30 | 火 | 枝豆ご飯 ナスのはさみ揚げ きゅうりなます 清まし汁 | スキム あられ | オレンジ | 457 | 18.3 | 9.5 | 75 | 2.6 |
| 31 | 水 | 肉じゃが煮 ゴーヤチャンプル オレンジ | すいか | スティックパン | 683 | 22.2 | 31.7 | 84.5 | 0.7 |

～BBQのシーズンを迎えます。腸管出血性大腸菌感染症にご注意！～

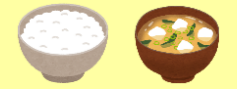
とても楽しいBBQですが、食中毒になったら大変！！特に「0157」は出血を伴う腸炎や溶血性尿毒症症候群を起こし、命を落とすことさえあります。食中毒の原因となる細菌やウイルスは肉や野菜に付着しているため、調理器具・皿・外の瓶なども知らないうちに汚染されている可能性があります。

★感染しないために★ 食中毒を起こす菌は75℃で1分間以上の加熱で死滅します。BBQ等では、お肉は中までしっかり火を通してから食べましょう。「0157」にはアルコール消毒も効果的。手指や瓶もしっかり消毒しましょう。

～熱中症予防のために★朝食で「水分+ミネラル+糖質」を摂ろう～

朝食を摂らないと熱中症になりやすいと言われています。寝起きは脱水の状態になっていますが、水だけ飲んでダメ。水分/ミネラル/糖質を同時に摂取することで、細胞に水分が吸収されやすくなります。

炊き立てのご飯は65%が水分ですから、お味噌汁でミネラルを足すと完璧な朝食になりますね。忙しい時はわかめご飯+麦茶でもOK！
ご飯と比べるとパンは水分が少ないので牛乳だけでは水分が足りません。スープやフルーツを足すといいですね。



苦手なものに再挑戦するときは「食べてくれるかしら？」と不安になりますが、「口に入れてだけでもOK」とハードルを下げてチャレンジしましょう。好みの味付けにしたり、小さく切ったり、何か一つ変化をつけて再挑戦するときと一歩前を進みますよ。

7月の取り組み

- さくらんぼ 0歳 色々な味や食感に触れて食べよう
 - さくらんぼ 1歳 色々な食材に慣れて食べてみよう
 - さくら 最後までスプーン・フォークを持って食べよう
 - ちゅうりっぷ スプーン・フォークを使って3本指で持って食べよう
 - ひまわり 一口分をすくってよく噛んで食べよう
 - すみれ 箸の正しい持ち方を知ろう
- 収穫した野菜でクッキングをしよう

「かきこみ食べ」や、山盛りすくって噛まずに飲み込む姿が見られます。「スプーンにこれくらい(すくって見せる)」「10回噛もう」など適切な方法を具体的な言葉で伝えたり、見せたりしていきましょう。

★6月は「夏のフルーツ」バイキング

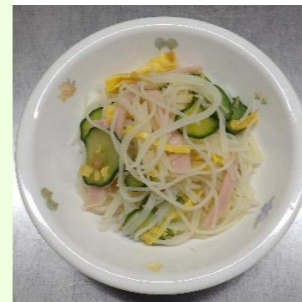
すいか、メロン、パイナップル、ドラゴンフルーツ、オレンジ、キウイ、びわ、もも、バナナの9種類のフルーツを用意。果物のお腹はどんな風になっているのかな？子どもたちの前で切りました。5歳児からスタート、4歳児、3歳児へと進みます。

どのクラスでも切り口を見せた途端「ワァ〜！」っという歓声。切る前の固い皮の見た目と、柔らかくておいしそうなお断面の落差に驚きを感じたのでしょうか？おかわりが相次ぎ、ドラゴンフルーツも全部なくなりました！



〈ビーフンサラダ〉夏向きあっさりサラダです

- ビーフン…40g
- 卵…1個
- きゅうり…1/2本
- 味付きなめたけ…12g
- ロースハム…20g
- A 酢…大さじ2 砂糖…大さじ2 醤油…小さじ1 ごま油…小さじ1



- ①ビーフンを茹でる。
- ②溶き卵をフライパンに薄くひき、錦糸卵を作る。
- ③きゅうりを薄く切り、塩をすり、軽く絞る。
- ④ロースハムは半分にして、1cm巾に切る。
- ⑤Aで、材料を合わせる。