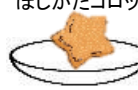


令和7年 7月 はいぜんたべかたひょう 西部幼稚園

7月

羽島市学校給食センター

	1日(火)  にくじゃが あじフライ   しろごはん なつやすいちんじんじる  しゅさい あじ いちねん とお と 主業の鰯は1年を通して獲ることが できますが、おいしい時期は5月 から7月です。旬の魚を味わって ほしい献立です。	2日(水)  あおなとひじきの あえに てりやきチキン   むぎごはん みそしる  きょう こんだて とりにく 今日の献立には、鶏肉、あさり、 ひじき、ほうれん草が使われてい ます。体をつくるために必要な栄養 が豊富です。	3日(木)  やさいのマリネ あげだいず   むぎごはん ハヤシライス  ぎふけん やまがたし ハヤシライスは、岐阜県山県市 出身の早失仕有氏の発案した 料理です。ごはんと一緒にいた きましょう。	4日(金)   きりぼしだいこん とツナのいために ★ちくわのおこのみ あげ   いっしょくようどん うどんのしる  ふくい えいようか たか かんぶつ 副業には、栄養価の高い乾物の 中から切干大根の料理を取り入れ ました。ツナと一緒に炒めて煮つけ ます。
7日(月) ◆たなばたデザート ドレッシング   ごぼう サラダ ほしがたコロケ   しょくパン ミネストローネ  たなばた ほしぞら こんだて 七夕の星空をイメージした献立で す。七夕は、習い事の上達や作物 の豊作、無病息災を祈る年中 行 事です。	8日(火)  オクラのあえもの ごもくあつやき たまご   しろごはん みだくさんみそしる  なつやすい 夏野菜のオクラは、ネバネバした 食感が特徴です。ビタミンやミネラ ル、食物せんいが豊富に含まれ、 夏バテ予防になる野菜です。	9日(水)   やさいのにびたし   さばの ごまやき ひじきごはん  きゅうしよく た こ 給食センターの炊き込みごはん の日です。ミネラルやビタミン、食 物せんいが豊富なひじきを使った 「ひじきごはん」です。	10日(木)  ぶたキムチ チヂミ   むぎごはん わかめスープ  にほん この や に チヂミは日本のお好み焼きに似 ていますが、生地、具材、 焼き方、食べるときの味付けが違 う韓国の家庭料理です。	11日(金)  ピーマンとじゃこの いために いかのてりやき   ソフトめん にくみそソース  にく 肉みそソースを取り入れました。 みそは大豆から作られ、たんぱく 質、ビタミン、ミネラル、食物せん いが豊富な食品です。
14日(月) ◆にゅうさんきんいんりょう   ラタトゥイユ ポロニアステーキ   くろパン コンソメスープ  たこく りょうり しょうかい 他国の料理の紹介です。ポロニア ステーキはイタリアのポロニア地方 が発祥で、ラタトゥイユとコンソメ スープはフランスの料理です。	15日(火)  ひじきのにも の いわしのこみやき   しろごはん さわにわん  きょう 今日のいわしは、骨まで食べら れる工夫がされています。また、魚 の脂には生活しゅうかんびょうを予 防する働きがあります。	16日(水)  フルーツのゼリー あえ やさいのソテー   むぎごはん キーマカレー  きょう 今日は、ひき肉を使ったキーマカ レーです。他にも2種類の豆が入っ ています。カレーに使われる香辛 料には食欲増進作用があります。	17日(木)  おさかなそぼろ あゆのかんろんに   むぎごはん じんだじる  きょう 今日は「食育の日」にちなんで献 立です。岐阜県の地場産物や料理 を組み合わせました。地元の食べ 物を味わいましょう。	18日(金)  えだまめの しおゆで ★あげギョーザ   いっしょくようラーメン しおラーメンスープ  きょう ラーメンは日本の国民食と言わ れています。今日は暑くてもさっぱり 食べられる塩ラーメンスープです。よ く噛んで食べましょう。

8月

のどがかわく前に 水分補給はこまめにしよう!

のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

