

7月給食だより

2021年7月 聖星保育園

梅雨はまだ続いています、少しずつ暑くなる日々が夏の訪れを感じさせてくれます。また、本格的な暑さがやってくる7月は、コロナウイルスだけでなくその他の感染症や熱中症にも注意が必要です。

バランスのとれた食事を心がけ、暑い夏を乗り切りましょう！

【今月の予定】

5日(月) 七夕メニュー

そうめんを天の川に見立て、そこにオクラやにんじんで星を表現する予定です☆

8日(木) 誕生会

お昼は、枝豆ご飯・スープ・チキン南蛮 梅しそタルタル・ズッキーニのチーズ焼き・サニーレタス・トマト、おやつは、かぼちゃのパウンドケーキです！

16日(金) らいおん組宿泊保育

21日(金) 流しそうめん

【今月の献立について】

10日(土) 横浜発祥サンマーメン

サンマーメンは、戦前の横浜のお店で調理人たちのまかない料理として出されていたのが始まりで、しょう油や塩ベースのスープの上にもやしが入ったあんをかけて食べるラーメンです。

広東語で「^{サン}馬^{メン}」と表記され、「^{サン}」が新鮮でみずみずしい、「^馬」は上へのせるという意味からきています。

26日(月) 納豆オムレツ/ソース選択

子どもたちが自分で選択できるソースにしてみました！

マヨネーズだけ、中濃ソースだけ、ケチャップだけ、

マヨネーズと中濃ソースでお好み焼き風、マヨネーズとケチャップでオーロラソースなど、

ソースのバリエーションを楽しんでもらいたいと思います！

【地元のかぼちゃを食べよう！】

かぼちゃといえば、ハロウィンや冬至など寒い時期の野菜という印象があるのではないのでしょうか。

実はかぼちゃは4~9月に収穫できる夏野菜なんです。

なぜ寒い時期に食べられているかというと、かぼちゃは水分が少なく長期保存できる野菜だからです。

夏の太陽の光をたっぷり受けたかぼちゃは、細胞の老化を防ぐ抗酸化作用のあるβ-カロテンやビタミンEが多く含まれます。同じ作用をもつビタミンCと一緒にとると、より高い効果が得られます。

聖星保育園周辺では、横須賀でかぼちゃが作られています。

今月は8日(木)のかぼちゃのパウンドケーキで横須賀産のかぼちゃを使用する予定です！

かぼちゃのポタージュ 7月5日(土)の献立より

材料(4人分)

かぼちゃ：350g 牛乳：400ml コンソメ顆粒：小さじ1



作り方

- ① かぼちゃは種とわたを取り除き、皮をむく。
一口大に切り、耐熱ボウルに入れてふんわりラップをし、500Wのレンジで8分加熱する。熱いうちにフォークで潰す。
- ② ①をミキサーに入れ、牛乳を2回に分けて加えながらなめらかになるまで都度攪拌する。
- ③ 鍋に②を入れて中火で熱し、コンソメを入れて調味する。

【今月の栄養素】

	E	P	F	Ca	Fe	A	B1	B2	C	食塩
	Kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g
3歳以上児	492	19.2	13.6	223	2.1	211	0.27	0.37	25	1.4
1日の給与栄養量	1273	47.8	35.3	573	5.5	478	0.70	0.80	50	3.5
3歳未満児	445	17.1	12.5	228	2.1	189	0.24	0.35	22	1.3
1日の給与栄養量	926	34.8	25.8	426	4.6	376	0.50	0.56	40	2.6

※1日の給与栄養量は、聖星保育園の目標量として計算した値です。(E=エネルギー P=たんぱく質 F=脂質 Fe=鉄)

～調理場からのご願い～

食数の確認を正確に行い、より良い給食を提供したいと考えています。

欠席の場合は朝9時までにご連絡をよろしくお願いたします。

