

7月 こんだてひょう

平成 25 年 7 月 1 日 豊間根保育園

朝ご飯を食べて夏バテを吹き飛ばそう

夏場は食欲が減退します。しかし食べなくては夏を乗り切る体力がつかえません。朝食を食べないと、①身体がだるくて元気に遊ぶことができません。②脳の働きが低下して、集中力が欠けボーッとなってしまいます。③空腹感から、昼食が早食べになり、肥満の原因につながります。リズム運動やソーランの練習も始まり、朝ご飯抜きで運動すると、集中力の低下でけがをしやすくなります。朝お忙しいとは思いますが、朝からバランスの整った朝ご飯（肉や魚、卵などの体の血液や筋肉をつくるもととなる食材、ごはんやうどん、パンなど、体を動かすエネルギー源になる食材、野菜や果物、海藻類などの体の調子を整えてくれる食材）をバランス良く食べることで1日元気に活動することができます。

忙しい朝にカンタン手早くできるレシピを紹介します。明日さっそく作ってみませんか。

●包丁を使わないでできる塩昆布のチャーハン

【材料】 2人分

【作り方】

- 卵・・・1個 ① フライパンに油を熱し、ときほぐした卵を入れ、半
サラダ油・・・大さじ2 分くらい火が通ったら、ごはんを入れて炒めます。
ごはん・・・2杯分 ② ①にちぎったレタスと塩昆布を加えて、強火で、レ
レタス・・・2～3枚 タスの水気を出さないように手早く炒め合わせれば
塩昆布・・・15g 完成です。

※この一品で、卵、ご飯、野菜、海藻を取ることができます。このレシピに具沢山のスープや味噌汁、果物、牛乳やヨーグルトをプラスすると更に良いでしょう。

誕生会のメニュー

- ☆三色丼
- ☆手羽先の唐揚げ
- ☆スープ
- ☆スパゲティソース
- ☆野菜サラダ
- ☆オレンジボンチ

26日は誕生会ですのでご飯はいりません。おしぼり、箸セットを持たせて下さい。

※箸セット、おしぼりは毎日きれいにしてお持ちください
※食材の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

日	曜	午前おやつ (未満児)	昼 食		全園児午後のおやつ
			全 園 児		
1	月	牛乳・リッツ	タラの香り揚げ・千切り野菜の炒め煮・枝豆・味噌汁・果物		☆バナナクリーム
2	火	牛乳・コーンフレーク	シーチキン厚焼き卵・筑前煮・南瓜の煮物・味噌汁・果物		牛乳☆小倉ケーキ
3	水	牛乳・ビスコ	鶏肉のソース焼き・春雨ソテー・さつま芋のレモン煮・味噌汁・果物		牛乳☆ジャムサンド
4	木	牛乳・せんべい	サバの黄金焼き・じゃが芋の炒め煮・即席漬け・味噌汁・果物		牛乳・かりんとう
5	金	牛乳・ウエハース	豚肉のごまだれ焼き・しょうゆフレンチ・☆七夕そうめん汁・果物		☆フルーツ白玉ボンチ
6	土	ヨーグルト	ミートソーススパゲティ・牛乳・果物		
7	日				
8	月	牛乳・卵ボーロ	マカロニグラタン・青菜の板かま和え・粉吹き芋・味噌汁・果物		麦茶☆焼きおにぎり
9	火	牛乳・サブレ	夏野菜カレー・フレンチサラダ・茹で卵・スープ・果物		牛乳☆ホットケーキ
10	水	牛乳・ブリッツ	鮭のマヨネーズ焼き・きんぴらごぼう・すまし汁・果物		牛乳・ミニクリームパン
11	木	牛乳・ビスケット	豚肉の生姜焼き・マカロニサラダ・味噌汁・果物		アイスクリーム
12	金	牛乳・甘食パン	タラのオランダ揚げ・ひじきの煮物・もやしのゆかり和え・味噌汁・果物		牛乳☆ブルーベリーケーキ
13	土	ゼリー	ハンバーガー・ミニジュース・〈夏祭り〉		
14	日				
15	月		海 の 日		
16	火	牛乳・ウエハース	鶏肉の甘辛煮・大豆サラダ・ブロッコリー炒め・味噌汁・果物		牛乳☆レモンケーキ
17	水	牛乳・えびせん	ハンバーグ・ポテトサラダ・トマト・味噌汁・果物		☆フルーツヨーグルト
18	木	牛乳・コーンフレーク	サバの味噌煮・キャベツの甘酢和え・南瓜の天ぷら・けんちん汁・果物		牛乳☆餃子せんべい
19	金	牛乳・リッツ	肉じゃが煮・五目きんぴら・ほうれん草の浸し和え・味噌汁・果物		牛乳☆黒ごまケーキ
20	土	プリン	おいなりさん・すまし汁・果物		
21	日				
22	月	牛乳・ビスケット	酢豚・中華サラダ・ブロッコリーのおかか和え・味噌汁・果物		☆フルーチェ
23	火	牛乳・卵ボーロ	鮭の照り焼き・ごぼうサラダ・肉団子のスープ・果物		ゼリー
24	水	牛乳・ブリッツ	ひじきの卵焼き・スパゲティサラダ・青菜の鮭缶和え・味噌汁・果物		牛乳☆チョコ蒸しパン
25	木	牛乳・サブレ	タラのパン粉焼き・野菜の五目煮・塩もみ野菜・味噌汁・果物		牛乳☆ゆでもろこし
26	金	プリン	誕 生 会 (ご飯はいりません)		☆デコレーションアイス
27	土	野菜ジュース・せんべい	タラの洋風焼き・和風スパゲティソース・スープ・果物 (*まつぼっくり組はクラス参観日です。3,4,5才児とまつぼっくり組の保護者さんはご飯の用意をお願いします。)		
28	日				
29	月	牛乳・えびせん	サバのカレー焼き・青菜炒め・キャベツのおかか和え・味噌汁・果物		牛乳☆お好み焼き
30	火	牛乳・ビスコ	鶏肉の照り焼き・大根とツナのサラダ・さつま芋の甘煮・味噌汁・果物		牛乳☆フレークファッジ
31	水	牛乳・ハーベスト	鮭の味噌漬焼き・大豆の五目煮・すまし汁・果物		牛乳・ドーナツ