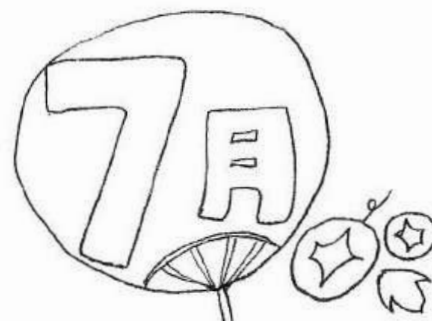


給食だより



2020.7.1

幌北ゆりかご保育園

7月になりました。最近はお肌寒く、雨の日が続いていますが、夏はすぐそこまで来ています。

毎年7月には夏まつりや全道合同なイベントが盛りだくさんなのですが、今年はコロナウイルスの影響で中止が続いてしまい、とても残念です。この事態の一刻も早い収束を祈っています。この時期は気温の変化も大きく、体調を崩しやすい上に、マスクを着けていることで熱中症等になりやすい危険があります。なので、こまめな水分補給を心がけるようにお願いします。

	主食	副食	午後のおやつ
1 水	ごはん	お汁(エビ・大根) 豆腐のカレー炒め (ほうれん草納豆あえ)	黒ごまスコーン プチスティック こんぶ
2 木	スパゲティ ナポリタン	お茶 コロコロサラダ	わかめおにぎり 二色せんべい 煮干し
3 金	ごはん	お汁(白米・人参) きゅうりとワカメの酢の物 焼き魚(サマ) キャバツの炒め炒め	豆パン サブレ すりめ
4 土	冷麦	大根そば煮 ブロッコリーマヨネーズ	おかし 果物
6 月	ごはん	お汁(サマ・五ネギ) トマト 魚生焼き ごぼうの煮	レーズンパンケーキ バジセン 煮干し
7 火	パン	ミネストローネ 干しトマトソテー 小松菜ソテー	焼き芋 おからチップ 果物
8 水	ごはん	お汁(五ネギ・キャバツ) マーボー豆腐 インゲン炒め炒め	こんぶおにぎり バジカリん すりめ
9 木	木ナリ風スパゲティ	お茶 揚げうどん	納豆チャーハン きかん棒 煮干し
10 金	ごはん	お汁(ワカ・豆腐) (ほうれん草ごまあえ) サバ生焼き ひじき炒め炒め	ジャムサンドイッチ 星ごせんべい 果物
11 土	五目冷麦	芋の煮、ころがし トマト	おかし 果物
13 月	ごはん	お汁(五ネギ・大根) 煮豆 ホッケ照り焼き スウィートソテー	フライドポテト のりせんべい こんぶ
14 火	パン	クリームシチュー ホークチップ カリフラワー	ゆかりおにぎり 星ごせんべい すりめ
15 水	枝豆ごはん	清汁(豆腐・ワカ) 果物 ロースチキン マカロニサラダ ブロッコリー	セリー 揚げパン 煮干し
16 木	夏野菜カレー	お茶 もやしのおひたし	カップケーキ ラの花あげ こんぶ
17 金	わかめごはん	お汁(キャバツ・人参) 白米とエビの磯あえ 焼き魚(サマ) 切干大根炒め炒め	かぼちゃパン プチスティック 果物
18 土	冷麦	ジャガ芋そば煮 甘酢大根	おかし 果物
20 月	ごはん	お汁(大根・ワカ) 豚肉の香味焼き ボイル野菜	ドーナツ バジカリん 煮干し
21 火	パン	夏野菜スープ 魚生のごま焼き サマ芋グラッセ	ゆかりおにぎり 二色せんべい こんぶ
22 水	ごはん	五目汁 炒め納豆 インゲンキンピラ	フルーツヨーグルト サブレ 煮干し
25 土	冷やしうどん	ツナじゃが 日酢大根	おかし 果物
27 月	ごはん	お汁(五ネギ・キャバツ) ブロッコリーごまあえ ホッケ生焼き 大根と厚揚げの煮物	レーズンおにぎり バジセン こんぶ
28 火	パン	かぼちゃシチュー チリコンカン カリフラワー	中華風かりん坊 まき こんぶ
29 水	ごはん	お汁(白米・油あげ) とろろ豆腐の炒め炒め スウィートソテー	プチマドレーヌ のりせんべい 煮干し
30 木	肉味噌スパゲティ	お茶 (ほうれん草とりんごのサラダ)	五平もち 星ごせんべい こんぶ
31 金	ゆかりごはん	お汁(大根・五ネギ) 甘酢きゅうり 焼き魚(サバ) 人参とジャコの炒め炒め	チーズサンド キなごせんべい 果物



- 10日(金) ぞう組 合宿
- 11日(土)
- 15日(水) 7月の お誕生会

お汁でコトが配る今... 納豆を食べる元気な身体を作りたい!!

保育園の給食
 「ほうれん草の納豆あえ」
 材料 (子ども5人分)
 ・ほうれん草 ... 1束くらゐ(150g)
 ・ひじき納豆 ... 2パック
 ・しょうゆ ... 小エビ
 作り方
 ①ほうれん草を1口大(2cm)くらゐに切り、茹でて水でさらしておく
 ②ひじき納豆にしょうゆを混ぜる
 ③ほうれん草の水をきき切り、②と和えたら完成!!

納豆は現代人を救うスーパーフード!!

スーパーやコンビニでも手軽に買える納豆、そんな納豆に含まれる納豆菌が作り出す酵素「ナットウキナーゼ」にはたくさんの健康効果があることが分かっています。

- ① 血中を溶かす作用
～ 脳梗塞や心筋梗塞の原因である血栓を溶かしてくれる
- ② 高血圧を予防する作用
- ③ 動脈硬化を予防する作用
- ④ アルツハイマー病の予防

最近新たに明らかになってきました!

- ⑤ 抗ウイルス作用 ~ インフルエンザウイルスの増殖を抑え、感染後も体内で抗体を作ることが確認された
キイチ塩こうじなど 乳酸菌と組み合わせることで効果UP!
- ⑥ 腸内細菌のバランス改善 ~ 腸内の善玉菌を増やして、悪玉菌を減らしてくれる
- ⑦ 抗菌作用・放射能除去
- ⑧ がん細胞やヘルペスの死滅
(食べもの通信 2020.06 No.592より)