

令和7年

7月 給食だより 中清戸保育園

〈今月の給食のお約束〉

夏の野菜をおいしく食べましょう

☆7月7日は七夕です☆

七夕は1年に1度、織姫と彦星が天の川を渡って会うというお話だけでなく、「畑作の収穫祭」という意味を持ち、麦の実りや、ナス・キュウリといった夏野菜の成熟を祝い、神様とその恵みに感謝する行事でもあります。そうめんや夏野菜をおいしく食べて、親子でぜひ七夕を楽しんでくださいね☺
七夕当日のメニューは、お星様の夏野菜カレーです！



夏バテ予防の食事

夏バテ知らずの丈夫な身体を
作る栄養素

- ・たんぱく質（卵・肉・魚・大豆・牛乳）
- ・ビタミンC（野菜・果物）
- ・ビタミンB1（豚肉・レバー・枝豆・豆腐）
- ・ミネラル（海藻・乳製品・レバー・夏野菜）

落ちた食欲を取り戻す味付け

- ・ **カレー粉** ⇒ さまざまなスパイスで食欲増進

レシピ：ズッキーニとじゃが芋のカレー粉炒め、千切りキャベツのカレー風味サラダ（※カレー粉は味が濃いため使いすぎには注意）

- ・ **しょうが** ⇒ 少し加えるだけでアクセントに

レシピ：丸鶏しょうがスープ、大根とおかかのめんつゆしょうゆ煮

- ・ **酢やレモン** ⇒ 後味がサッパリして食べやすくなる

レシピ：鶏肉の甘酢ネギ焼き、トマトのレモン和え
（※酸っぱくなりすぎてしまうため使いすぎに注意！
リンゴ酢などを使用するとまろやかになります）

今月の旬の食材

トマト



トマトは身体に必要な栄養素（リコピン、ビタミンA、ビタミンC）も詰まっているため夏の食材として欠かせません。

- ・ 加熱トマトでも十分に摂取が可能
- ・ ビタミンC、Eが豊富
- ・ 水分やカリウムを豊富！身体のクールダウンに最適！



ナス

なすは90%以上が水分ですが、むくみを予防するカリウムも豊富に含まれています。カリウムは発汗で失われやすので夏場は特に積極的にとるのがおすすめです。

- ・ ビタミンK（骨の健康維持に不可欠）
- ・ 食物繊維（便秘予防）

子ども達の大好きなカレー
に夏野菜を入れて、お野菜
のお話たくさんして下さい。
トマトを足すと酸味が加わ
りさっぱりとします！

夏野菜カレー

＜材料＞・約5人分

ごはん	1000 g
豚肉	1パック（120 g）
ズッキーニ	1/2個
黄ピーマン	1/2個
なす	2個
にんじん	1/2個
かぼちゃ	100 g
たまねぎ	1個
油	適量
カレールウ	1/2箱

＜作り方＞

- ①鶏肉と野菜を一口大に切る。
- ②厚手の鍋にサラダ油を熱して鶏肉を炒める。
- ③鶏肉に火が通ったらトマト以外の野菜を加えて炒め、全体に油がなじんだら水を加える。
- ④沸騰したらあくを取り具材が柔らかくなるまで弱火～中火で約5分煮込む。
- ⑤いったん火を止め、ルウを割り入れて溶かし、トマトを加えて再び弱火で時々かき混ぜながらとろみがつくまで約10分煮込んだら完成。