

土用の丑の日 なぜ、ウナギ？

冬が旬のウナギですが、7月の土用の丑の日に食べる風習があります。ビタミンAをはじめとするビタミン類が豊富なため、疲労回復や夏バテ防止にも効果があるというのも理由の一つ。せっかくだから親子一緒に……と思いますが、子どもが食べる場合は少し配慮が必要です。

子どもがウナギを食べるとき

- 小骨を取り除く
- 市販の濃いタレはかけない
- 初めは少量から

これらに気をつければ、親子一緒に土用のウナギを楽しめますよ。



食育クイズ！



とうもろこし1本の粒の数は何個あるでしょう

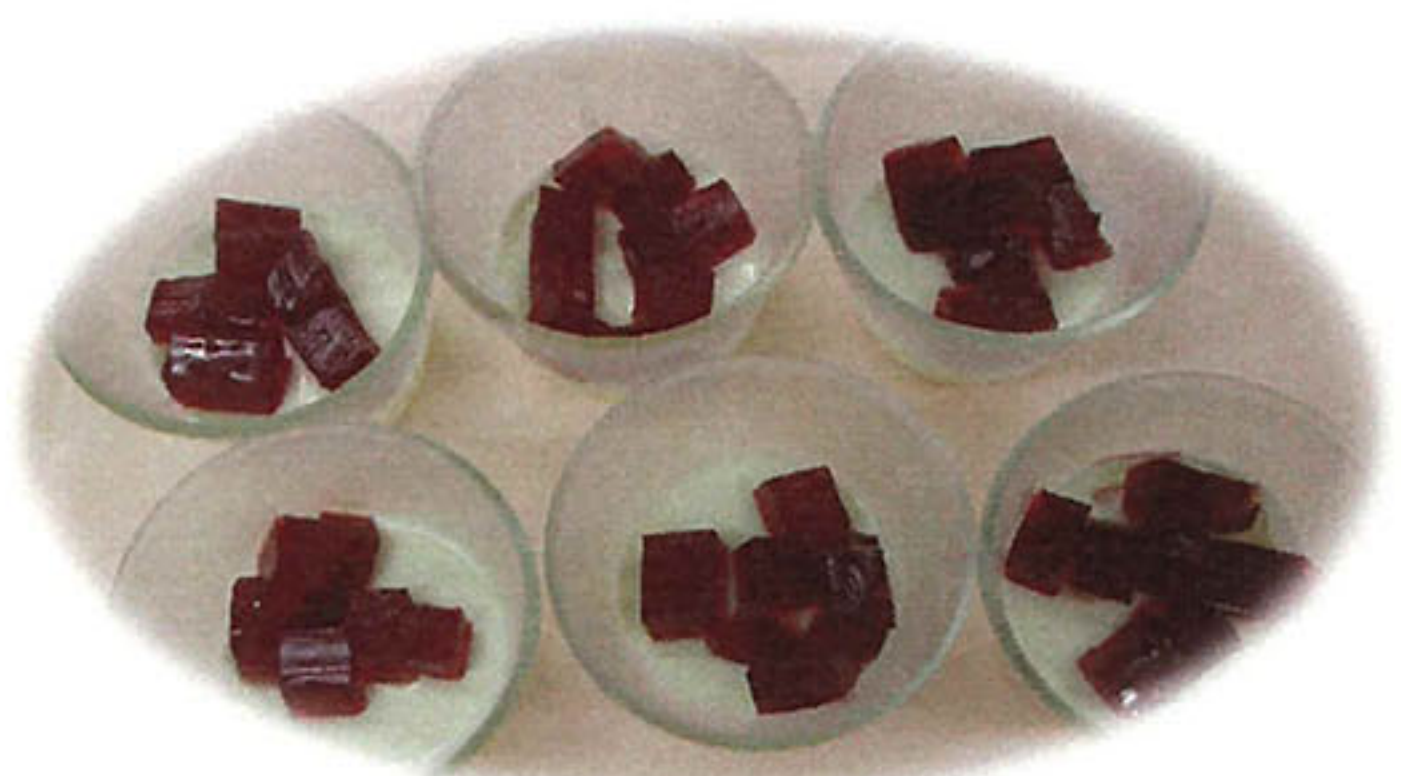
①60個 ②600個 ③1200個

正解は②600個です！

とうもろこしにはひげが生えていますが、これは粒と同じ本数が生えていると言われています。また、とうもろこしの姿にそっくりなヤングコーン。実はとうもろこしの実が大きくなる前に若採したもののことを言い、ヤングコーンが大きく成長するととうもろこしになるそうです。

今月の手作りおやつ紹介！

〈あじさいゼリー〉



2層で作ったあじさいゼリーは、下のパンナコッタは牛乳から作り、その上にぶどうジュースで作ったゼリーを四角に切り、あじさい風にトッピングしました。



★あじさいランチ ★わかめスープ
★ミニアメリカンドック ★果汁ゼリー

日	曜日	昼食	おやつ
1	月	筑前煮 豚ミンチのつくね風 ふりかけ	菓子 牛乳
2	火	クリームシチュー もやしナムル バナナ	★サイダーゼリー
3	水	炒り鶏 小松菜とひじきのサラダ トマト	菓子 牛乳
4	木	ポークビーンズ ごぼうサラダ 卵焼き	★キャラメルポップコーン 牛乳
5	金	五目そうめん かみかみごぼう 梅干し	菓子 牛乳
6	土	たんばたまつり	
7	日		
8	月	他人丼 大豆サラダ みかん	菓子 牛乳
9	火	肉じゃが 伴三糸 焼きめざし	★豆乳プリン
10	水	回鍋肉 さつま芋のバター焼き ごまたくあん	菓子 牛乳
11	木	鶏肉と大豆の炒め煮 チヂミ オレンジ	★アイスビスケット(ひな組:ゼリー)
12	金	ジャーマンオムレツ 五目納豆 トマト	菓子 牛乳
13	土	ビーフシチュー スティックきゅうり	菓子 牛乳
14	日		
15	月	海の日	
16	火	豚汁 タラのカレーチーズ焼き 黄桃	菓子 牛乳
17	水	麻婆豆腐 ナムル風煮びたし パイン	★水ようかん
18	木	鶏肉のアングリーズ ゆで野菜サラダ トマト	菓子 牛乳
19	金	たんじょうかい サラダ寿司 おかずかき玉汁 ポテト 果汁ゼリー	
20	土	貝沢山味噌汁 焼魚	菓子 牛乳
21	日		
22	月	豚肉の塩こうじ炒め 切り干し大根のサラダ バナナ	菓子 牛乳
23	火	根野菜鶏汁 焼き魚 オレンジ	★ウインナーパン 牛乳
24	水	ミートスパゲッティ オクラのねばねば梅肉和え パイン	菓子 ミルク
25	木	炒り豆腐 小松菜のサラダ 味付けのり	★みかん蒸しパン 牛乳
26	金	ひじきの炒め煮 じゃが芋とわかめのかき揚げ 黄桃	菓子 牛乳
27	土	親子丼 キャベツの塩昆布和え	菓子 牛乳
28	日		
29	月	カレーライス きゅうりとツナの酢の物 オレンジ	菓子 ミルク
30	火	相性汁 厚揚げの煮物 ごまたくあん	★ピザ 牛乳
31	水	すき焼き風煮 マセドアンサラダ いり卵	菓子 牛乳

※オレンジ色の文字:新メニュー

★手作りおやつ

◎都合により、メニューが変更する場合があります。
◎たんじょうかいは、特別メニューですので、白飯はいりません。お箸を持たせて下さい。
◎カレー、シチュー、ビーフシチューの時は、スプーンを各自で準備して下さい。