



# 給食だより 7月号

令和7年6月30日  
しらゆり保育園  
園長 松本 園美

暑い夏がやってきました。クーラーや冷たい飲み物での体の冷やしすぎにも注意が必要な季節です。  
旬の食材を取り入れ、元気に過ごしましょう。

## 夏野菜を食べよう



きゅうり

利尿作用・余分な熱、塩分をとる・のどを潤す



ピーマン

血をさらさらにする



トマト

食欲増進・余分な熱をとる・のどを潤す



なす

余分な熱をとる・血の巡りを良くする



スイカ

体を冷やす・むくみをとる・利尿作用



とうもろこし

胃腸の調子を整える

夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラル・ビタミン類も豊富で、疲れを取ってくれます。また、利尿作用があるためとりすぎた水分を体の外に出してくれる働きもあります。

そのままや簡単な調理など、いろいろな方法でおいしく食べられるので、積極的に取り入れてみましょう。

### 7月献立の夏野菜メニュー

- |     |                |
|-----|----------------|
| 1日  | オクラときゅうりの梅和え   |
| 8日  | ピーマンとウインナーの卵焼き |
| 9日  | 夏野菜カレー         |
| 14日 | とうもろこし（幼児）     |
| 24日 | マーボーなす丼        |
| 25日 | トマトとツナのサラダ     |

### 幼児組さんの主食調査を行いました

献立を立てる際の栄養計算の参考にするために、ご家庭から持参するごはんの量を量させていただきました。園では 115g のごはんの量で栄養価を計算しています。食べられる量は各々なので、その子に合ったごはんの量をお弁当箱に詰めてあげましょう。

| クラスの平均 |     |      |
|--------|-----|------|
| 年少児    | 年中児 | 年長児  |
| 88g    | 99g | 107g |

| 各年齢での目安量 |      |
|----------|------|
| 5歳児      | 120g |
| 4歳児      | 110g |
| 3歳児      | 100g |
| 2歳児      | 90g  |
| 1歳児      | 80g  |

### 今月のレシピ

### ズッキーニチャンブル



#### 材料（4人分）

- 木綿豆腐…320g
- 卵…2個
- ごま油…大さじ1.5
- 豚肉…200g
- にんにく…適量
- 人参…1/2本 千切り
- 玉ねぎ…100g 縦1/2の薄切り
- ズッキーニ…1本 2mm幅のイチョウ切り

#### 作り方

- 木綿豆腐はキッチンペーパーに包み、ラップをせず500wで2分ほど加熱する。粗熱が取れたら1口大にほぐす。
- 中火で熱したフライパンにごま油を敷き、溶き卵を流し入れ大きくかき混ぜ半熟になったら取り出す。
- 同じフライパンに肉とにんにくを中火で炒める。色が変わったら人参、玉ねぎ、ズッキーニと順に炒める。
- しんなりしたら☆の調味料で味付けする。
- 卵をフライパンに戻し混ぜ合わせる。

☆醤油…大さじ2.5  
☆砂糖…小さじ2  
☆ごま油…大さじ1  
☆料理酒…大さじ1

