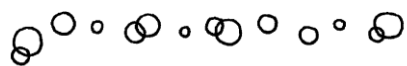
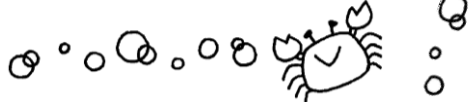


月	火	水	木	金	土
			1	2	3
			ハヤシライス チンゲン菜と コーンの磯香和え 果物 牛乳 オニオンフライ	黒豆ごはん 魚の煮つけ 胡瓜とわかめの 梅味噌和え 冬瓜中華スープ 牛乳 おひさまパン	午前のおやつ
5	6	7	8	9	10
ごはん 揚げ出し豆腐 春雨と炒り卵のサラダ オクラとえのきの味噌汁 牛乳 人参パウンド	はと麦ごはん ゴーヤのケチャップ炒め 胡瓜とキャベツの しそ和え 豆腐とわかめの味噌汁 牛乳 マーマレードクッキー	(七夕の会) 七夕ちらし寿司 ポイル野菜 天の川スープ お茶 スイカポンチ	ごはん 魚のカレー煮 五目きんぴら ひじきの味噌汁 お茶 ライス春巻き	トマトライス 魚の味噌チーズ焼き 青菜と干し大根の ごま酢和え コロコロ野菜スープ 牛乳 ゆでとうもろし	午前のおやつ
12	13	14	15	16	17
振替休日 	希望保育 	希望保育 	希望保育 	希望保育 	午前のおやつ
19	20	21	22	23	24
豆乳ごまうどん りっちゃんの元気サラダ 果物 お茶 梅とオクラのおにぎり	茶豆ごはん 魚の蒲焼き風 小松菜とひじきのサラダ 大根の味噌汁 牛乳 アップルトースト	ごはん チンジャオロース 冬瓜の味噌煮 かぼちゃのポタージュ 牛乳 抹茶と小豆のスコーン	ごはん ツナと干し大根の 卵焼き カラフルサラダ なめこと青菜の味噌汁 牛乳 豆乳プリンのフルーツソース	はと麦ごはん 魚のムニエル ねばねば和え なすと油揚げの味噌汁 牛乳 バースデーケーキ	午前のおやつ
26	27	28	29	30	31
ごはん 梅しそひじきつくね なすの煮びたし もやしの味噌汁 牛乳 ソースパスタ	ごはん 焼きししゃも かぼちゃとベーコンの ドレッシング和え じゃがいもの味噌汁 牛乳 トマト蒸しパン	(山森カレークッキング) 夏野菜カレー レタスのじゃこサラダ 果物 お茶 五目茶豆	ごはん 魚の南蛮漬け かぼちゃ煮 ごぼうとしめじの味噌汁 牛乳 ポテトサラダのロールパンサンド	五目うどん 大根マリネ 果物 お茶 味噌焼きおにぎり	午前のおやつ



魚を食べましょう



いよいよ梅雨が明け、本格的な暑さがやってきました。この時期夏バテを予防するために、良質なたんぱく質やビタミンをとることが大切です。夏バテ予防のたんぱく質としては、ビタミンB1を多く含む豚肉が良いことは知られていますが、魚も豊富なたんぱく質や、健康維持に大切な栄養素を沢山含む、日本の代表的な食べ物です。また、魚を食べることで、将来の生活習慣病予防につながると言われています。しかし近年、肉の消費量が魚を上回り、その差が拡大し続けているそうです。

保育園では、できるだけ魚に慣れ親しんでもらえるように、週に2~3回程度を魚メニューとし、様々な種類の魚を取り入れるようにしています。子どもたちも、魚の名前に興味を持ち、「今日の魚の名前はなんですか?」と聞きに来てくれるようになりました。これから、季節ごとの美味しい魚をみんなで話題にしながら味わいたいと思います。

魚の豊富な栄養素と、夏にさっぱり食べられる南蛮漬けのレシピをご紹介しますので参考にいただけたらと思います。



~魚に多く含まれる栄養素~

たんぱく質

身体を構成します。疲労回復にも効果的です。

DHA

脳の働きを活発にすることによって記憶力を高めます。

カルシウム

骨や歯を構成し、身体の生理機能の調整を行います。

EPA

血栓をできにくくし、動脈硬化や心筋梗塞などのリスクを下げます。

ビタミン

青魚に多く含まれるビタミンB2は、動脈硬化やがんを引き起こす活性酸素を抑制します。

タウリン

目が良く見えるようになりたり脳を育てます。

「魚の南蛮漬け」レシピ

【材料 魚4切れ分】

- ・魚・・・4切れ (アジ・サケなど)
- ・片栗粉・・・大さじ1と1/2
- ・小麦粉・・・大さじ1と1/2
- ・揚げ油・・・適量
- ・玉ねぎ・・・40g
- ・人参・・・20g
- ・ピーマン・・・10g
- ◇酢・・・大さじ1
- ◇砂糖・・・大さじ2
- ◇しょうゆ・・・大さじ2

【作り方】

- ①玉ねぎは薄くスライスし、一度水にさらして水気を絞っておきます。
 - ②人参は細い千切りにします。
 - ③ピーマンは薄く短めの千切りにします。
 - ④◇の調味料を沸騰させ、①~③の野菜を漬けます。
 - ⑤片栗粉と小麦粉を合わせ、魚にまぶします。
 - ⑥⑤を揚げ油でカラッと揚げます。
 - ⑦⑥が熱いうちに④と混ぜます。
- ※野菜はできるだけ薄く細く切ると食べやすいので、スライサーがあれば使われると良いと思います。