

7月(おやつカレンダー)

月	火	水	木	金
		1	2	3
		フライドポテト (牛乳)	黒糖蒸しパン (牛乳)	どら焼き (牛乳)
6	7	8	9	10
ちぢみ (牛乳)	ホットケーキ (牛乳)	クッキー (牛乳)	カルピスゼリー (牛乳)	ぐりとぐらの カステラ (牛乳)
13	14	15	16	17
ポップコーン (牛乳)	オレンジゼリー (牛乳)	お焼き (牛乳)	ラスク (牛乳)	杏仁豆腐 (牛乳)
20	21	22	23	24
おにぎり (牛乳)	ジャムサンド (牛乳)	ほうれん草ブリッツ (牛乳)	お休み	お休み
27	28	29	30	31
たこ焼き (牛乳)	わらび餅 (牛乳)	スイートポテト (牛乳)	ピザ (牛乳)	スコーン (牛乳)

カミカミ習慣

カミカミ習慣

※都合により変更する場合があります。
夕方のおやつにはおにぎりが出ています。

～旬を伝えよう～

今月の献立にはすいか・オクラなどを入れました。

オクラのぬめりはとても体にいいです。これの正体は食物繊維でコレステロールを体の外に排除してくれたり便秘を防いでくれたりします。しかも、緑黄色野菜なのでカロテンも豊富。免疫にも働いてくれたりします。オクラパワーをいただきながら暑さに負けず、夏バテしないようにバランスよく食べよく寝ましょう。

栄養士 水田 清美



七夕...笹の節句

七夕といったらロマンチックな中国の星伝説を思い出しますね。うしかいの牽牛と衣をおる織姫は、結婚したとたん仕事もしないで遊んでばかりいて、とうとう天の皇帝の怒りにふれ二人を引き裂いてしまい、年に一度だけ天の川に橋がかけられ二人が再会するお話です。その日が7月7日とされています。

笹に飾るあみは豊作・豊漁を願います。短冊はもともとは学問・書の上達を願います。又、吹き流しは織り糸を表しているといわれています。

行事食として七夕にはそうめんを天の川にみたてて食べます。野菜を星形にしてみたり、オクラをのせてみたりすると見た目がかた可愛く見えますね。

盛り付けのイメージ

