



夏野菜がおいしい季節になりました！夏が旬の野菜には、体の余分な熱を冷ます効果のあるものがたくさんあります。食欲がないときはネバネバ食材(山芋・オクラ・モロヘイヤ・めかぶ)を使った料理をおすすめします。このネバネバ食材は腸内環境をよくする働きをしてくれて、栄養価も高く、夏バテ防止にもピッタリ！口当たりやのと越しもいいので、上手に取り入れて暑い夏を元気に過ごしましょう。



先日、給食研修会に参加してきました！

1日の食事量に関する家庭向けの資料を教えてもらったので紹介します

子ども用  
手ではかればわかるしよじのりよう

えんざん式 手ばかり

1かいは食べるりようは、手をつかっではかるとべりりだよ！

げんきなからだをつくるヨ！

くんくん 大きくなるヨ！

甲州市

きいちゃん みどりちゃん あかちゃん がバランスよくなっていますか

「こはん・パン・めん など」  
「こはん・めん」は「りよう手にのりよう」

「かたいはちまき」  
「(C)」は「かた手にのりよう」

「いも」は「手のひらにのりよう」  
「あぶらをつかったりよう」は「1にち1かいはしよじよう」  
「せんべい・スナックがし」は「かた手にのりよう」

「あまいあかし」は「手のひらにのりよう」  
「せんべい・スナックがし」は「かた手にのりよう」

「くだもの」は「かた手にのりよう」

「ぎょうじよう」は「コップに1はし」  
「スライスチーズ」1はし  
「ヨーグルト」1カップ

この「手ばかり」は甲州市民3,595人の手と身長を測定した結果「手は発育のものさしになる」ことがわかり、そのデータをもとに作成しました。

制作・発行 / 甲州市  
地域に密着した食育コンクール2004にて農林水産大臣賞

幼児期の健やかな発育のための栄養・食生活支援ガイドより

こんだてひょうのなかに、きゅうしょくせんせいからのメッセージがかくされているよ！さがしてみてね★

日	曜	7がつのこんだて	おやつ
1	月	あいじょうべんどうのひ	
2	火	むぎごはん さかなのしおやき ポテトサラダ けんちんじる トマト	こくどうパン ミルク
3	水	ごこくごはん カレーとほろやきそば なっとう はるまき たまごスープ	フルーツヨーグルト
4	木	むぎごはん チンジャオロースー ティスニーチーズ みぞしる キウイ	ぶるぶるとうにゅうもち ミルク
5	金	ごこくごはん さかなのもやしあんかけ さつまいものチーズサラダ おましる	チーズまんじゅう ミルク
6	土	マーボー豆腐どん ちゅうかスープ オレンジ	かりんとう とうにゅう
8	月	たなぼたキーマカレー シトラスサラダ キラキラスープ すいか	たなぼたゼリー ミルク
9	火	むぎごはん さかなのエスカベージュ ゆでフロッコリー さつまいものスープ	ココアおしパン ミルク
10	水	テニッシュパン とりにくのマーメイドやき コブサラダ クラムチャウダー	キャラメルコーン スキムミルク
11	木	ごこくごはん レバニラいため ポテトフライ なまふのすましる	えだまめをにぎり とうにゅう
12	金	むぎごはん さかなのタルタルやき ひじきのにも ほうれんそうのみぞしる	レモンケーキ ミルク
13	土	ぶたどん ごもくじる パイナップル	パウムクーヘン ミルク
15	月	うみのひ	
16	火	げんまいのひ あつあげのにも ネバネバあえ だんごじる	いもスティック ミルク
17	水	むぎごはん さかなのこうみやき こうや豆腐のごしきに すいもの オレンジ	ぼたぼたやき ミルク
18	木	ごこくごはん ちくぜんに ししゃものフライ じゃがいものみぞしる	くろゴマクッキー ミルク
19	金	ホワイトブレッド なつやさいのキッシュ おくらのあえもの ビーンズスープ	アイスクリーム ビスコ
20	土	ごもくチャーハン わかめスープ りんご	せんべい とうにゅう
22	月	わかめごはん ごもくにゅうめん にんじんしりしり すいか	おやさいクラック カー ミルク
23	火	きのこのハヤシライス カルテツサラダ ゆでたまご パイナップル	てづくりピザ ミルク
24	水	ごこくごはん しおこんにくじゃが さつまあげ とうふのみぞしる	フルーツポンチ
25	木	むぎごはん さかなのイタリアンやき なつやさいのマリネ ふわたまスープ	ポテコ ミルク
26	金	ごこくごはん とうふハンバーグ くまわかめいため じゃがいものみぞしる	クーリッシュ ビスコ
27	土	むぎごはん ポークビーンズ はるさめサラダ キウイ	かりんとう とうにゅう
29	月	もろこしごはん ごもくだいず けんちんじる トマト	いもあんまんじゅう ミルク
30	火	むぎごはん さかなのザクザクあげ えだまめサラダ さつまいものみぞしる	スティックパン ミルク
31	水	しそおにぎり ジャーチャーめん ぎょうざ ちんげんさいスープ	フロースンヨーグルト ビスケット



7月のクッキングは  
ピザづくりをします

