

7月の献立



今月の食材【ぶどう】



ぶどうは7月から出荷量が増え、9月頃が出荷のピークを迎える。種類によって異なるが、おおまかにデラウェアなどの小粒は7～8月、巨峰やピオーネ、シャインマスカットなどの大粒は8～10月が旬である。

ぶどうクイズ



- 問1) ぶどうの品種は世界に何種類あるでしょう?
 A. 100種類 B. 1,000種類 C. 10,000種類
- 問2) ぶどうの一房のなかで下の部分よりも上の部分のほうが甘い。
 ○か×か?

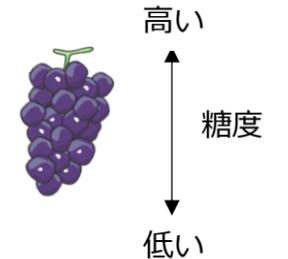


○(2割) □(1割) ≧景

《解説》

問1) ぶどうの品種はとて多く、世界に1万種類以上のぶどうが存在しているといわれている。このうち日本では主に50～60種類ほどが商業栽培されている。

問2) ぶどうのおいしい食べ方は下から上に向かって食べていくと甘みが強くなっていくため最後までおいしく食べられる。



ぶどうの栄養

疲れをいやす甘みと果汁がたっぷり♪

ぶどうは果糖やブドウ糖を多く含むため、即効性のあるエネルギー源となり、特に疲れた時に摂ると疲労回復効果がある。

また、巨峰やピオーネなどの黒い皮にはポリフェノールの一種であるアントシアニンが含まれているので、眼精疲労や視力回復の効果もある。皮の栄養をより吸収したいのであれば、レーズン(干しぶどう)がおすすめ。

食べる時の注意点

最近では、皮ごと食べられるぶどうをよく見かけるようになったが、幼児や嚥下機能に不安のある方は、種類に関係なく皮をむき、大粒のぶどうは1/4個に切りましょう。デラウェアのように小粒なぶどうでも喉に詰まらせるおそれがあるため、目を離さずしっかりと見守りましょう。

ぶどうをおいしく食べる皮のむき方

★ぶどうは房に付いていた方(穴がある方)ではなく、反対側からむく!

穴と反対側からむくと、簡単にきれいにむけることに加えてむけすぎることがない。薄い紫の部分(ポリフェノールが豊富な部分)がしっかり残るため、風味を強く感じられよりおいしく食べることができる。ぜひお試しください♪



3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)
ご飯 麻婆なす ハムとキャベツの中華サラダ 青梗菜と春雨のスープ 小豆蒸しパン 牛乳	ご飯 魚のごま味噌焼き 付け合せ(人参) じゃがいもの三杯酢 すまし汁(冬瓜 みつば) 豆乳ゼリー 牛乳	ご飯 照り焼きチキン 付け合せ(オクラ) ミモザサラダ コンソメスープ(キャベツ 人参) ぶどう(デラウェア) 牛乳	ご飯 魚のチーズパン粉焼き 付け合せ(いんげん) スパゲティサラダ コンソメスープ(もやし 舞茸) オレンジゼリー 牛乳	七夕そうめん 星のコロッケ 付け合せ(ツナマヨブロッコリー) 七夕デザート 牛乳
10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)
ご飯 南蛮漬け 南瓜の胡麻煮 味噌汁(もやし 油揚げ ねぎ) すいか 牛乳	食パン ジャム(マーメイド) チリコンカン 大根とベーコンのサラダ コンソメスープ(法蓮草 えのき) もものヨーグルトかけ 牛乳	ご飯 白身魚のフライ 付け合せ(ブロッコリー カリフラワー) ポパイサラダ コンソメスープ(白菜 コーン) パインゼリー 牛乳	ご飯 親子煮 モロヘイヤの和え物 すまし汁(玉麩 三つ葉) サイコロチーズ蒸しパン 牛乳	ご飯 冷しゃぶ にんじんのマヨネーズサラダ 味噌汁(大根 わかめ ねぎ) 白玉きなこ 牛乳
17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)
海の日 	ご飯 ふりかけ 魚のみぞれかけ マカロニハムサラダ 雷汁 チョコミルクゼリー 牛乳	ご飯 豚肉のカレー焼き トマトとじゃこのサラダ コンソメスープ(大根 舞茸) 南瓜とレーズンのケーキ 牛乳	びんば ツナとブロッコリーの中華サラダ 中華スープ(人参 わかめ) ピーチソースゼリー 牛乳	ご飯 魚のムニエル 付け合せ(いんげん) ラタトゥイユ コンソメスープ(キャベツ コーン) バナナ 牛乳
24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)
ご飯 魚の塩焼き 付け合せ(さつま芋) 冬瓜のそぼろあんかけ 味噌汁(玉葱 えのき ねぎ) ストロベリーヨーグルト 牛乳	ご飯 ミートローフ 付け合せ(ブロッコリー) キャベツとハムのサラダ コンソメスープ(法蓮草 しめじ) りんごゼリー 牛乳	ご飯 鶏肉の生姜焼き 付け合せ(オクラ) 大根ときゅうりのサラダ 味噌汁(南瓜 玉葱 ねぎ) オレンジ 牛乳	ロールパン 白身魚野菜ソース ココロサラダ コンソメスープ(キャベツ ベーコン) カッテージチーズ和え 牛乳	ご飯 とよたチャンプルー ブロッコリーのサラダ すまし汁(はんぺん 三つ葉) さつま芋蒸しパン 牛乳
31日(月)				
夏野菜カレー 和風ツナサラダ わらびもち 牛乳				

献立に使用している食材と栄養価は裏面をご覧ください。

