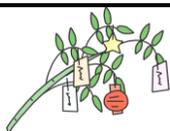


7月の献立



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

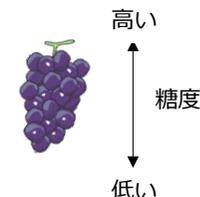
問2) ぶどうの一房のなかで下の部分よりも上の部分のほうが甘い。
○か×か？

○ (7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 白身魚野菜ソース 付合せ(ブロッコリー) カリフラワーのマヨサラダ コンソメスープ(白菜 人参) メロン	ご飯 千草焼き 付合せ(トマト) キャベツとツナの煮物 味噌汁(手毬麩 三つ葉) 黒胡麻の牛乳寒天	ご飯 豚肉のBBQソース 付合せ(粉ふき芋) 胡瓜とチーズのおろし和え 味噌汁(法蓮草 油揚げ) バナナ	ご飯 魚の蒲焼風 付合せ(オクラ) いんげんの酢味噌和え すまし汁(豆腐 えのき ネギ) 野菜ジュースゼリー	ご飯 鶏肉のブレイザー 付合せ(いんげん カリフラワー) 夏野菜のサラダ ジュリアンスープ セタデザート
10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)
ご飯 豚肉のオレンジジュース煮 付合せ(リーフレタス) ブロッコリーと人参のごま和え 味噌汁 (わかめしめじ キャベツ) ミルキーゼリー	ご飯 魚のみぞれソースかけ 付合せ(法蓮草 人参) ナスとピーマンの味噌炒め すまし汁 (えのき かまぼこ 三つ葉) すいか	ご飯 チリコンカン キャベツとハムのサラダ コンソメスープ(もやし 舞茸) 角切りりんごゼリー	ご飯 鶏の照り煮 付合せ(人参 カリフラワー) ひじきのサラダ 味噌汁(大根 玉葱 三つ葉) プレーン蒸しパン	くるロールパン 蒸し魚タルタルソースかけ 付合せ(ブロッコリー コーン) キャロットサラダ コンソメスープ (キャベツベーコン) とけないアイス(チョコ)
17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)
海の日 	ご飯 鶏肉の梅肉焼き 付合せ(オクラトマト) 切り干し大根煮付 味噌汁(じゃが芋 玉葱 ネギ) 水ようかん	ビビンバ 拌三絲(カニカマ) 中華スープ(人参 わかめ) みかんとりんごの ヨーグルト和え	ご飯 魚のチーズパン粉焼き 付合せ(ブロッコリー) 大豆サラダ コンソメスープ(法蓮草しめじ) パイン	ご飯 豚肉のくわ焼き 付合せ(サラダ菜) もやしのごまドレッシング和え 味噌汁(豆腐 えのき ネギ) 抹茶マフィン
24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)
ご飯 魚の塩焼き 付合せ(人参 いんげん) キャベツのゴマ酢あえ 味噌汁(大根 油揚げネギ) 牛乳寒天	ご飯 豆腐の肉味噌かけ 付合せ(もやし 人参) 法蓮草とハムのソテー すまし汁 (なめこ かまぼこ 三つ葉) りんご蒸しパン	ご飯 冷しゃぶ オクラの和え物 味噌汁(しめじ わかめ 葱) ぶどうゼリー	ご飯 鶏のレモンソース 付合せ(人参 ブロッコリー) 森のサラダ コンソメスープ(もやし 人参) すいか	ご飯 魚の味噌マヨ焼き 付合せ(南瓜) トマトのサラダ すまし汁(とろろ昆布 ネギ) わらびもち
31日(月)				
ご飯 鶏肉のあけぼの焼き 付合せ(ブロッコリー カリフラワー) 海藻サラダ 味噌汁(南瓜 いんげん) キャラメルミルクゼリー				

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。

