

# 7月の献立

		1日(水)	2日(木)	3日(金)
		ご飯 麻婆なす キャベツとカニカマの中華サラダ 中華スープ(青梗菜 椎茸) 小豆蒸しパン 牛乳	ご飯 千草焼き 大根サラダ 味噌汁(玉葱 油揚げネギ) ヨーグルトゼリー 牛乳	ご飯 魚のピザ焼き コロコロサラダ たまごスープ すいか 牛乳
6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)
ご飯 豚肉の生姜焼き 付合せ(人参) モロヘイヤの和え物 味噌汁(もやしわかめネギ) ココア蒸しパン 牛乳	七夕そうめん 星のコロッケ 付合せ(ツナマヨブロッコリー) 七夕デザート 牛乳 	ご飯 鶏肉のチーズパン粉焼き 付合せ(いんげん コーン) 和風スバゲティサラダ コンソメスープ(ほうれん草 えのき) バナナ 牛乳	ご飯 魚の照り焼き風 付合せ(オクラ) 夏野菜の味噌炒め かしの汁 牛乳寒天 牛乳	食パン ジャム(マーマレード) ポークビーンズ 切干大根のサラダ コンソメスープ(キャベツコーン) 飲む野菜と果実(ピーチ) 牛乳
13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)
ご飯 魚のムニエル 付合せ(カリフラワー) ポテトサラダ コンソメスープ(大根 舞茸) オレンジゼリー 牛乳	ご飯 ふりかけ 炒り豆腐 きゅうりとわかめの酢の物 味噌汁(南瓜 いんげん) マドレーヌ 牛乳	ご飯 魚の竜田揚げ 付合せ(ブロッコリー) トマトとベーコンのサラダ 味噌汁(玉葱 えのき ネギ) ブルーベリーヨーグルト 牛乳	ご飯 チキンチャップ 付合せ(粉ふき芋) ツナサラダ コンソメスープ(ほうれん草コーン) パン 牛乳	ビビンバ ハムとブロッコリーの中華サラダ 中華スープ(豆腐 わかめ) いちごミルクゼリー 牛乳
20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)
海の日 	ご飯 冷しゃぶ ポパイサラダ 味噌汁(しめじ わかめ) バナナ 牛乳	ご飯 スパニッシュオムレツ ハムとブロッコリーのサラダ コンソメスープ(キャベツ 人参) 豆乳ゼリー 牛乳	ロールパン ポトフ グリーンサラダ りんごのヨーグルトかけ 牛乳	ご飯 魚の味噌煮 付合せ(オクラ) 冬瓜の薄く煮 すまし汁(玉麩 ネギ) 角切りパンゼリー 牛乳
27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)
夏野菜カレー 和風サラダ サイコロチーズ蒸しパン 牛乳	ご飯 南蛮漬け 南瓜の含め煮 味噌汁(なめこ ネギ) カップヨーグルト 牛乳	ご飯 鶏の照り煮 付合せ(さつま芋) 胡瓜のおかか和え すまし汁(えのきかまぼこ 三つ葉) 野菜ジュースゼリー 牛乳	ご飯 白身魚野菜ソース カリフラワーと卵のサラダ コンソメスープ(小松菜 豆腐) ミルクゼリー 牛乳	ご飯 豚肉のくわ焼き 和風春雨サラダ 味噌汁(大根 わかめネギ) もも缶 牛乳

## 今月の食材【オクラ】

オクラは和食に使われることが多く、日本に古くからある野菜と思われるかもしれないが、実はアフリカ原産の野菜である。日本では昭和になってから、食卓に上るようになった。暑さに強いことから様々な国で栽培され、スープやカレーの材料として広く食べられている。日本の旬は6~9月。



### 栄養

オクラは茹でてでも、栄養素が比較的失われにくいところが特徴です！

**βカロテン**：体内でビタミンAに変換される。目や皮膚、粘膜の健康を保ち、免疫力を維持する働きがある。

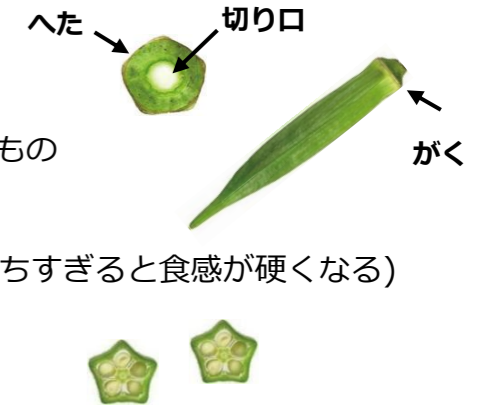
**カリウム**：体内の余分なナトリウムを排出する働きがあり、高血圧予防やむくみ解消に役立つ。

**食物繊維**：オクラのネバネバの正体。お腹の調子を整え、コレステロールの吸収を抑える働きがある。

この他にもカルシウム・鉄・葉酸などさまざまな栄養素を含んでいます！

### おいしいオクラの選び方

- ・緑色が鮮やかで、切り口が変色していないもの
- ・全体的にうぶ毛がびっしり付いているもの
- ・へたが黒ずんでいないもの
- ・7~8cm長さの中小サイズのもの(大きく育ちすぎると食感が硬くなる)

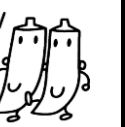


### オクラの下ごしらえ

- ①水洗いしたオクラをまな板に置き、全体に塩をまぶしてまな板に軽くこすりつけるようにコロコロと転がす(オクラのうぶ毛が取れる)
  - ②沸騰した湯で1分ほど茹でる
  - ③ザルにとって、へたを切り落とす
- ★茹で時間が短ければシャキシャキ、長ければとろりとした食感になります  
★乳幼児や噛む力や飲み込む力に不安のある方には、柔らかくなるまで茹でてから小さく刻むようにしましょう  
★長く茹でる、揚げる、電子レンジで加熱する場合は、切込みや爪楊枝などで穴を開けておくと破裂を防ぐことができます

### おすすめの食べ方

今月の給食に登場する夏野菜カレーもおすすめです♪



#### ◆油と一緒に！

- ・オクラに含まれるβカロテンは油と一緒に食べることで吸収率が上がる(おすすめ食材)オリーブオイル、ごま油、ごま、豚肉、チーズなど

#### ◆汁物に入れる！

- ・ネバネバ成分の食物繊維は水に溶けやすいため、スープや味噌汁など汁ごと食べる料理にすると、栄養を無駄なく摂ることができる
- ・オクラを刻んで汁物に入れると、自然なとろみが付いて食べやすくなる



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。

