

ぱくぱくカレンダー

令和5年

7月

ちやほいくえん

梅雨が明けると夏も本番となります。この時期は、急に暑くなるために食欲が低下して水分ばかりをとりがちです。暑さ対策をしっかり行い、暑い夏を乗り越えましょう。冷たいタオルで顔や手足を拭くだけでも、サッパリして気持ち良く過ごせますよ。

月	火	水	木	金	土
31	 ☆七夕のそうめん☆ 七夕にそうめんを食べる由来は諸説あります。中国の索餅(さくべい)という食べ物に由来するという説のほか、そうめんを天の川にたとえた、織姫がつむぐ織物の糸に見立てた、暑いときに食べやすいそうめん健康を祈ったなどの説があります。				1
ごはん ワタンスープ ベーコンと野菜のソテー くだもの					焼きそば オニオンスープ くだもの
きな粉ラスク					♪お楽しみ♪
3	4	5	6	7	8
ごはん 冬瓜のごまみそ煮 おひたし くだもの	ごはん 豚肉のしゃぶしゃぶサラダ チンゲン菜のスープ くだもの	ごはん 高野豆腐の卵とじ キャベツのおかか和え くだもの	ごはん 魚のコーンフレーク揚げ 付け合せ ※ ごぼうスープ	七夕丼 そうめん汁 くだもの	ちゃんぽんめん 即席漬け くだもの
お好み焼き	ピザトースト	ロシアンクッキー	かたつむりサンドウィッチ	キラキラゼリー	♪お楽しみ♪
10	11	12	13	14	15
ごはん ミネストラスープ ウイナー フレンチサラダ	キーマカレー ビーンズサラダ くだもの	ごはん マーボー豆腐 中華風サラダ くだもの	ごはん 魚の和風マリネ なすの味噌汁 くだもの	パン タンドリーチキン ツナサラダ 野菜スープ	冷やしきつねぶっかけ かぼちゃのごま和え くだもの
ピーチケーキ	カルピスゼリー	枝豆	シューアイス	ヨーグルトパバロア	♪お楽しみ♪
17	18	19	◆20◆	21	22
海の日	パン 鶏肉のミートチーズ焼き コンソメスープ くだもの	チンジャオロース風丼 春雨スープ くだもの	ごはん 魚の香味焼き いそ煮 豆腐の味噌汁	ごはん 挽肉のコーン蒸し 付け合せ えのきたけのすまし汁	冷麺 厚揚げの含め煮 くだもの
	冷やしラーメン	キャロットジャムサンド	とうもろこし	フルーツヨーグルト	♪お楽しみ♪
24	25	26	27	28	29
パン ビーフシチュー パプリカのサラダ くだもの	ひじきごはん 酢の物 冬瓜のすまし汁	ごはん チャンプルー 華風スープ くだもの	ごはん 魚の照り焼き 夏野菜の炊き合わせ 油揚げの味噌汁	ごはん 若鶏のから揚げ 付け合せ ポテトスープ	ジャージャーうどん わかめスープ くだもの
ごまだれ団子	ロッククッキー	チーズドーナツ	グレープゼリー	バナナマフィン	♪お楽しみ♪

夏野菜を食べよう★

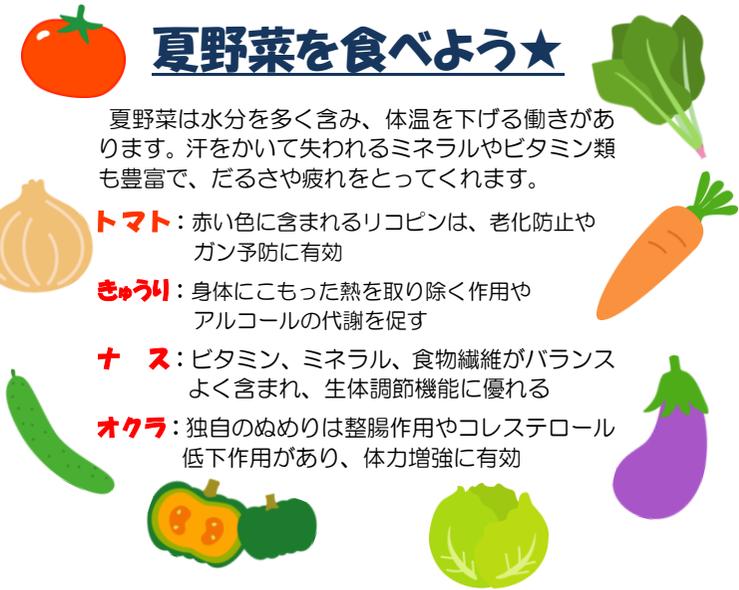
夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。

トマト: 赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やガン予防に有効

きゅうり: 身体にこもった熱を取り除く作用やアルコールの代謝を促す

ナス: ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調節機能に優れる

オクラ: 独自のぬめりは整腸作用やコレステロール低下作用があり、体力増強に有効



☆レシピ紹介☆

14日登場!

～タンドリーチキン～

材料(4人分)

- 鶏もも肉…400g
- にんにく…1かけ
- 玉葱…1/2個
- 塩…少々
- しょうゆ…小さじ1/2
- カレー粉…小さじ1/2
- ヨーグルト(無糖)…100g

作り方

- 鶏もも肉は食べやすい大きさに切っておく。
- 玉葱をみじん切りにする。
- ②と☆を混ぜ合わせ、その中に鶏肉を漬け込む。
- 220～230℃に予熱したオーブンで20分焼いたら完成!

☆ **ヨーグルトに漬けることでお肉が柔らかくてジューシーになります**