

Table with columns: 日付 (Date), 献立 (Menu), 10時おやつ (10 AM Snack), 材料名 (Ingredients), 3時おやつ (3 PM Snack), and エネルギーたんぱく質脂質/塩分相当量 (Energy, Protein, Fat, Salt Equivalent). Rows list daily menus from July 1st to 31st.

梅雨が明けると夏本番です。毎日暑い日が続きますが、睡眠と食事、休息をしっかりとり、元気に夏を乗り越えましょう。食欲減退のときに奥で「果汁」を取り入れてみてはいかがでしょうか。野菜には「旨味」や「えぐ味」がありますが、複数の野菜を組み合わせて煮ることで特有な味を感じにくくしてくれます。野菜が苦手な子どもも食べやすくなります。是非試してみてください。

★果汁の良さ
1. 副菜になる
毎日の献立で副菜が決まらないときでも「果汁」に置き換えることで、手軽に野菜を食べることができます。
2. サラダより野菜をたくさんとれる
加熱することで野菜のかさが減るので、無理なくたくさん野菜が食べられます。
3. 栄養素を逃がさず摂取できる
果汁にすることで、野菜から溶け出る栄養素を逃がさずにそのまま摂取できます。
4. 飽きずに食べられる
主菜に合わせて、みそ、コンソメ、中華だしなどを使い分けて和洋折衷な味が楽しめます。
5. 簡単に作れる
汁だからこそ、野菜を切りながら鍋に投入し、煮れば出来上がり！暑い台所に立つ時間も軽減できます。さらに旬な食材を使えば安価で済みますし、おいしさもアップします。
※3歳児未満は午前中に牛乳を提供します。仕入れの状況によって献立が変更になる場合があります。事前に献立を確認し、給食で初めて口にすることがないようにお願いします。



給与栄養目標量 (Nutrition Target) table with columns: 給与栄養目標量 (Nutrition Target), エネルギー (Energy), たんぱく質 (Protein), 脂質 (Fat), 塩分相当量 (Salt Equivalent). Values: 509 (462), 16.6 (18.5), 15.8 (12.8), 1.4 (1.6).

平均給与所要量 (Average Nutrition Requirement) table with columns: 平均給与所要量 (Average Nutrition Requirement), エネルギー (Energy), たんぱく質 (Protein), 脂質 (Fat), 塩分相当量 (Salt Equivalent). Values: 540 (474), 21.1 (19.3), 17.1 (16.5), 1.8 (1.5).

