7 JULY

2022年 月のこんだて

dream gardens

フルーツはイメージです。当日変更になる場合があります。

スマホでもメニューが見られるよ!

ひとくちMEMO ピーマン

子どもたちが苦手なお野菜とされている「ピーマン」ですが、実はナス科で、ナスの仲間です。ナス科の野菜には、他にじゃがいもやトマトがあります。ピーマンの苦味は香り成分の「ピラジン」で、包丁で繊維に沿って切ると、苦味が軽減されると言われています。苦味は本来「食べ物か有毒かを判定する指標」で、小さな子供は本能的に苦みのある食べ物を嫌います。大人になるにつれ、食経験により、苦味の魅力に気づくとされています。

1(金)

MENU
- ●おかか こんぶごはん
- ●とりてんあげ
- ●フルーツ

エネルギー：414kcal　脂　質：11.4g
タンパク質：11.3g　塩　分：1.8g

4(月)

MENU
- ●ひじきごはん
- ●ハンバーグ
- ●フルーツ

エネルギー：416kcal　脂　質：11.2g
タンパク質：11.4g　塩　分：1.8g

5(火) デザート

MENU
- ●いちごパン
- ●とりにくのからあげ
- ●フルーツ

エネルギー：411kcal　脂　質：12.2g
タンパク質：10.3g　塩　分：1.8g

6(水)

MENU
- ●さけごはん
- ●えびフライ
- ●フルーツ

エネルギー：421kcal　脂　質：10.8g
タンパク質：10.6g　塩　分：1.7g

7(木) 金平糖

MENU
- ●のりごはん
- ●ほしがたコロッケ
- ●フルーツ

エネルギー：411kcal　脂　質：11.6g
タンパク質：11.1g　塩　分：1.8g

8(金)

MENU
- ●じゃこごはん
- ●ぶたにくの スタミナいため
- ●フルーツ

エネルギー：418kcal　脂　質：11.2g
タンパク質：11.5g　塩　分：1.7g

11(月)

MENU
- ●ぎゅうしぐれごはん
- ●チキンカツ
- ●フルーツ

エネルギー：422kcal　脂　質：11.6g
タンパク質：11.4g　塩　分：1.7g

12(火)

MENU
- ●しろごはん
- ●ポークカレー
- ●フルーツ

エネルギー：418kcal　脂　質：11.4g
タンパク質：12.4g　塩　分：1.7g

13(水) デザート

MENU
- ●チーズディニッシュ
- ●ミートオムレツ
- ●フルーツ

エネルギー：411kcal　脂　質：10.8g
タンパク質：11.0g　塩　分：1.6g

14(木)

MENU
- ●ごましおごはん
- ●てりやきチキン
- ●フルーツ

エネルギー：411kcal　脂　質：10.3g
タンパク質：12.2g　塩　分：1.7g

15(金)

MENU
- ●こんぶごはん
- ●さかなのしおやき
- ●フルーツ

エネルギー：405kcal　脂　質：11.5g
タンパク質：11.7g　塩　分：1.6g

FOOD ACTION NIPPON

みんなで食料自給率アップ！

ドリームガーデンズは、FOOD ACTION NIPPON推進パートナーです。

季節の行事

土用の丑の日（どようのうしのひ）

毎年夏になると、土用の丑の日についてテレビで話題になっていることをみかけたことはありませんか?土用の丑の日と聞くと、うなぎを食べる日と想像する人もいらっしゃるかもしれません。土用とは、雑節のひとつで、春、夏、秋、冬と年4回訪れます。丑とは、十二支のひとつで、干支で見かけられますが、年だけではなく、月日や方角を表すために使用されることもあります。日に当てはめる時に2日目が丑の日となるので、春、夏、秋、冬の年4回に「土用の丑の日」が訪れるということです。2022年は7月23日の土曜日、8月4日の木曜日だとされています。