



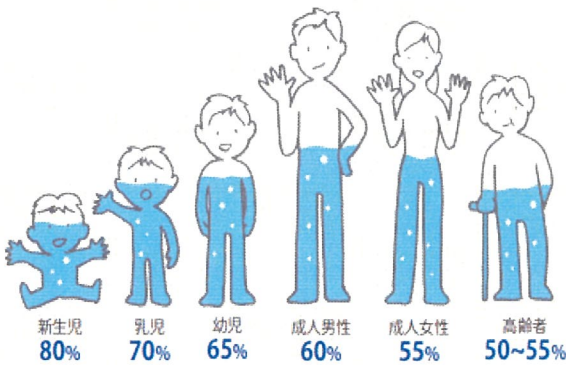
給食だより 7月

梅雨に入り、じめじめとしたお天気が続いておりますが、体調管理は万全でしょうか？
たくさん汗をかくような日には熱中症にも注意が必要ですので、こまめに水分補給をしましょう。

夏の水分補給のポイント

【こまめに・少しずつ・適温で】 飲む事が大切です。

- こまめに → のどの渇きを感じる頃にはすでに体は水分不足です。水分補給はのどが渇く前に。
- 少しずつ → 一度に大量に水分補給をしても、排泄されてしまい蓄える事ができません。
- 適温で → 冷えすぎていない飲み物の方が体に吸収されやすくなります。



出典：環境省「熱中症環境保健マニュアル2022」

人間の体に含まれる水分は、体重に対する割合では新生児が最も多く、加齢とともに徐々に減少していきます。体温調節機能と、体内水分量は密接に関係しています。体重の5%の水分が減少すると、命にかかわります。下の表を参考に、こまめな水分補給を心掛けてみましょう。

一日に必要な水分量

新生児(生後4週間)	体重(kg) × 50~120ml
乳児(1歳未満)	体重(kg) × 120~150ml
幼児(1~6歳)	体重(kg) × 90~100ml



！ 水筒の衛生管理を忘れずに

夏は、水筒に残った水分にも雑菌が繁殖しやすくなります。水筒内部や飲み口、キャップ、ゴムパッキン等をよく洗い、常に清潔な状態にしておきましょう。部品によって可能な消毒方法を確認し、熱湯や漂白などで消毒するとより衛生的です。

！ ペットボトルの飲み残しにも注意

手軽に飲めるペットボトル飲料ですが、口をつけて飲んだ物には菌が入ってしまいます。暑い時期は特に、時間が経つとペットボトルの中は不衛生になりやすいです。一度口をつけた物は早めに飲み切るようにし、以下の点に注意しましょう。

- ①開けたらできるだけ冷蔵庫等で保管し、早めに飲み切る
- ②コップに注いで飲む
- ③部屋や車の中に置き忘れないようにする



☀️ ~7月から9月まで給食のサンプルの展示をお休みします~ ☀️

夏場の給食サンプルの衛生面に配慮し、サンプルの展示を少しの間お休みして、当日の給食の写真を掲示いたします。暑い時期を過ぎましたら再開していきます。





7月 予定献立

令和4年度 名取みたぞのこども園

日	曜	ひよこ・りす・うさぎ組 午前おやつ	主食	昼食	午後おやつ	使用食材(昼食・午後おやつ)ならびに体内のはたらき		
						身体を作る (赤)	力になる (黄)	病気から 守ってくれる (緑)
1	金	ビスケット	ごはん	高野豆腐の卵とし じゃがいもとわかめのみそ汁 メロン	ヨーグルトケーキ 牛乳	牛乳、鶏もも肉、プレーンヨーグルト、卵、凍り豆腐、みそ	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油	メロン、にんじん、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、ねぎ、生わかめ
2	土	せんべい	ごはん	豚肉の塩昆布炒め 豆腐の野菜スープ パナナ	マドレーヌ 牛乳	牛乳、豚こま、木綿豆腐	米、マドレーヌ、油	バナナ、たまねぎ、もやし、にんじん、コーン缶、スリムネギ、塩こんぶ
4	月	ビスケット	ごはん	鮭のみそマヨネーズ焼き 小松菜炒め くす汁 オレンジ	マカロニきな粉 牛乳	牛乳、鮭、絹ごし豆腐、豚ひき肉、きな粉、みそ	米、マカロニ、砂糖、マヨドレ、片栗粉、ごま油	オレンジ、にんじん、こまつな、たまねぎ、コーン缶、キャベツ、生わかめ
5	火	クラッカー	ごはん	鶏肉の香り焼き ピーマンのツナマヨ和え 切干大根のみそ汁 バイン缶	スイートポテト 牛乳	牛乳、鶏もも肉、みそ、無塩バター、ツナ水煮缶、油揚げ	さつまいも、米、砂糖、マヨドレ	バイン缶、ピーマン、にんじん、たまねぎ、切り干しだいこん
6	水	ヨーグルト	ごはん	厚揚げの炒め物 キャベツのみそ汁 メロン	クリームワッフル 牛乳	牛乳、生揚げ、豚ひき肉、みそ、油揚げ	米、ベアクリームワッフル、片栗粉、ごま油	メロン、にんじん、たまねぎ、キャベツ、にら、しめじ、ねぎ
7	木	せんべい	めん	冷やし中華 鶏のねぎ塩焼き 人参の甘煮 セリー	★ ジャムサンド 牛乳 ★	牛乳、鶏もも肉、ハム	冷凍中華めん、カップゼリー(白桃)、食パン、ねりごま、砂糖、ごま油	にんじん、コーン缶、きゅうり、ママーレード、ねぎ
8	金	ビスケット	ごはん	豚肉の生姜炒め 油揚げのみそ汁 パナナ	じゃこチャーハン	豚こま、みそ、油揚げ、しらすが干し	米、油、片栗粉	バナナ、たまねぎ、もやし、にんじん、こまつな、グリーンピース(冷凍)、生わかめ、しょうが
9	土	クラッカー	ごはん	ホークチャップ コンソメスープ オレンジ	お菓子 牛乳	牛乳、豚こま、木綿豆腐、ベーコン	米、じゃがいも、ソフトサラダ、油、砂糖	オレンジ、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、しめじ、えのきたけ
11	月	ビスケット	ごはん	チキンカレー スパサラダ バイン缶	枝豆と昆布のごはん	鶏もも肉、ツナ水煮缶、豚ひき肉	米、じゃがいも、マヨドレ、砂糖、ごま	バイン缶、たまねぎ、にんじん、きゅうり、しめじ、コーン缶、えだまめ(冷凍)、グリーンピース(冷凍)、刻みこんぶ
12	火	クラッカー	ごはん	赤魚の照り焼き ひじきの煮物 なすのみそ汁 パナナ	ナポリタン 牛乳	牛乳、あかうお、木綿豆腐、みそ、油揚げ、豚ひき肉、ベーコン	米、スパゲティ、ごま油、砂糖、オリーブ油	バナナ、なす、たまねぎ、にんじん、ねぎ、ピーマン、いんげん、ひじき(乾)
13	水	ヨーグルト	ごはん	五目チャンプル 野菜スープ オレンジ	みそポテト 牛乳	牛乳、木綿豆腐、豚こま、赤みそ	米、じゃがいも、油、砂糖、ごま油、片栗粉	オレンジ、たまねぎ、にんじん、もやし、キャベツ、ブロッコリー、にら、しめじ、干ししいたけ
14	木	ビスケット	ごはん	鮭のパン粉焼き 夏野菜ソテー くす汁 パナナ	人参とオレンジのケーキ 牛乳	牛乳、鮭、絹ごし豆腐、卵	米、小麦粉、油、砂糖、パン粉、片栗粉	バナナ、にんじん、黄ピーマン、赤ピーマン、たまねぎ、コーン缶、キャベツ、ズッキーニ、100%オレンジジュース、生わかめ、にんにく
15	金	せんべい	めん	***夏祭りメニュー*** 焼きそば フライドポテト ウインナー わかめスープ ジュース	ヨーグルト和え	プレーンヨーグルト、絹ごし豆腐、豚こま、ウインナーソーセージ、ホイップクリーム	焼きそばめん、揚げ油、油、砂糖、ごま油	100%りんごジュース、もも缶(白桃)、みかん缶、バイン缶、キャベツ、たまねぎ、にんじん、生わかめ、ピーマン、えのきたけ
16	土			夏祭り				
18	月			海の日				
19	火	クラッカー	ごはん	ウインナーカレー マカロニサラダ バイン缶	バナナケーキ 牛乳	牛乳、蒸し大豆、精製豆腐、ハム、ウインナーソーセージ	米、ホットケーキ粉、マカロニ、マヨドレ、油、砂糖	バナナ、バイン缶、たまねぎ、ミックスベジタブル(冷凍)、にんじん
20	水	ビスケット	ごはん	麻婆豆腐 トマトのかきたまスープ すいか	◆とうもろこし皮むき(3歳児) とうもろこしのむヨーグルト	ショア(プレーン)、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、ベーコン、赤みそ	米、じゃがいも、片栗粉、砂糖、ごま油	とうもろこし、すいか、たまねぎ、カットトマト、にんじん、ズッキーニ、ねぎ、グリーンピース(冷凍)、干ししいたけ、しょうが
21	木	せんべい	ごはん	たらとコーンのかき揚げ かぼちゃのみそ汁 パナナ	納豆チャーハン	たら、木綿豆腐、豚ひき肉、挽きわり納豆、みそ	米、揚げ油、小麦粉、ごま油	バナナ、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、コーン缶、ほうろくそう、ねぎ
22	金	ヨーグルト	ごはん	豚肉ピーマン炒め 大根と油揚げのみそ汁 オレンジ	メイプルポテト 牛乳	牛乳、豚こま、みそ、油揚げ	さつまいも(皮付)、米、メープルシロップ、揚げ油、油、砂糖、片栗粉	オレンジ、だいこん、黄ピーマン、黄ピーマン、たまねぎ、ピーマン、ねぎ、にんじん、しょうが
23	土	クラッカー	ごはん	肉豆腐 えのきスープ パナナ	カステラドーナツ 牛乳	牛乳、木綿豆腐、豚こま	米、カステラドーナツ、ごま、砂糖	バナナ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、グリーンピース(冷凍)、えのきたけ、カットわかめ
25	月	ビスケット	ごはん	赤魚の照り焼き ピーマンのツナマヨ和え なすと油揚げのおつゆ オレンジ	じゃがいもおやき 牛乳	牛乳、あかうお、豚ひき肉、油揚げ、ツナ水煮缶、みそ	米、マッシュポテト、砂糖、はるさめ、マヨドレ、片栗粉、油	オレンジ、なす、ピーマン、ねぎ、にんじん、生わかめ、しいたけ
26	火	クラッカー	ごはん	ハンバーグ かぼちゃのグリル 豆腐の野菜スープ パナナ	みそ焼きおにぎり	豚ひき肉、木綿豆腐、豆腐、赤みそ	米、パン粉、砂糖、油	バナナ、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、キャベツ、コーン缶、スリムネギ
27	水	せんべい	ごはん	厚揚げのみそ炒め サイコロスープ すいか	ゼリー (クラッカー) 牛乳 ◆フルーツゼリー(4歳児)	牛乳、生揚げ、豚こま、赤みそ	カップゼリー(みかん)、米、じゃがいも、リッツ、砂糖、片栗粉、ごま油	すいか、にんじん、たまねぎ、キャベツ、だいこん、しめじ、いんげん、スリムネギ、にんにく、しょうが
28	木	ビスケット	ごはん	かじきの照り焼き オクラとわかめのおかか和え 高野豆腐のみそ汁 パナナ	麩ラスク 牛乳	牛乳、かじき、無塩バター、みそ、凍り豆腐、糸がき	米、じゃがいも、焼麩、グラニュー糖、砂糖	バナナ、たまねぎ、オクラ、ねぎ、いんげん、生わかめ
29	金	クラッカー	パン	ロールパン チキンのトマト煮 フレンチサラダ バイン缶	せんべい (チーズ) ジュース	鶏もも肉、ペビーチーズ、ハム	超熟ロール、量たべ、マヨドレ、油、砂糖	100%オレンジジュース、バイン缶、ブロッコリー、たまねぎ、キャベツ、カットトマト、にんじん、きゅうり、しめじ、黄ピーマン、コーン缶
30	土	せんべい	ごはん	ツナじゃが 野菜スープ オレンジ	ミニだいやく 牛乳	牛乳、ツナ水煮缶	米、じゃがいも、ミニだいやく、油、砂糖	オレンジ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、しめじ、グリーンピース(冷凍)

※ () 内の献立は、以上児のみ提供となります。

※献立は、材料納入の都合などにより変更になることがありますのでご了承ください。

◆は食育活動を行う予定です

今月分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g) 13~20%	脂質 (g) 20~30%	食塩相当量 (g未満)
3歳未満児目標 (50%)	464	15.1~23.2	10.3~15.5	1.5
予定献立栄養量	464	17.4	14.3	1.5
3歳以上児目標 (45%)	572	18.6~28.6	12.7~19.1	1.6
予定献立栄養量	572	22.8	18.5	1.9