



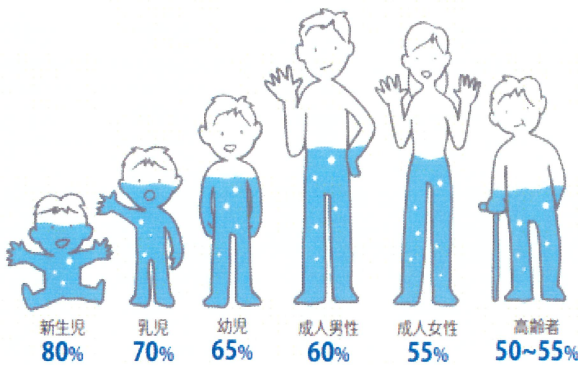
給食だより 7月

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。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。

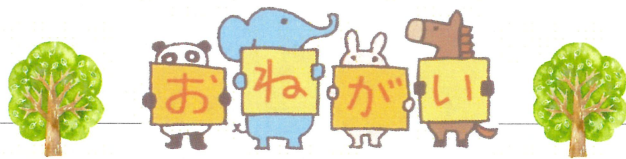


出典：環境省「熱中症環境保健マニュアル2022」

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 (体重1kgあたり)

新生児(生後4週間)	50~120ml
乳児(1歳未満)	120~150ml
幼児(1~6歳)	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コップに入れて飲む
- ③部屋や車の中に置き忘れないようにする



~6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 予定献立表

令和4年度 長命ヶ丘つくしこども園

食材ならびに体内のはたらき

日	曜	ひよこりす・うさぎ組		昼食	午後おやつ	食材ならびに体内のはたらき		
		午前おやつ	主食			身体を作る (赤)	力になる (黄)	病気から守ってくれる (緑)
1	金	牛乳 甘辛せんべい	ご飯	カレイの生姜煮 小松菜のお浸し ひじきの華風和え パナナ	(牛乳) チーズ蒸しパン	牛乳、カレイ、ささ身、チーズ、	ご飯、白ごま、ホットケーキミックス	小松菜、芽ひじき、人参、きゅうり、 豆もやし、ほうれん草、バナナ
2	土	ウエハース	ご飯	擬製豆腐 添え野菜 ジャガ芋と若布の味噌汁 キウイ	牛乳 菓子	牛乳、木綿豆腐、卵、豚挽き肉	ご飯、じゃが芋、油揚げ	人参、長ねぎ、しいたけ、トマト、わかめ、キウイ
4	月	牛乳 せんべい	ご飯	鮭の洋風焼き 添え野菜 キャベツとじゃこのサラダ メロン	(牛乳) プリンアラモード	牛乳、鮭、粉チーズ、まぐろ水煮、しらす干し	ご飯、さつま芋、白ごま	玉ねぎ、コーン、ピーマン、ブロッコリー、 パイン、みかん缶、さくらんぼ缶
5	火	牛乳 クッキー	ご飯	アスパラと鶏肉の塩炒め なすと冬瓜の味噌汁 りんご	(牛乳) ポテトもち	牛乳、鶏むね	ご飯、じゃが芋	アスパラガス、人参、ぶなしめじ、 なす、冬瓜、えのきたけ、長ねぎ、りんご
6	水	フルーチェいちご	ロールパン	夏野菜の玉子焼き 添え野菜 ひき肉とひじきのスープ パイン 牛乳	金平ご飯	牛乳、卵、ベーコン、絹ごし豆腐、鶏ひき肉	ロールパン、ご飯、白ごま	赤ピーマン、黄ピーマン、ズッキーニ、 枝豆、トマト、芽ひじき、小松菜、 人参、長ねぎ、オレンジ、ごぼう、 いんげん
7	木	牛乳 磯風味せんべい	そうめん	誕生会 七夕そうめん 星のコロッケ 添え野菜 七夕ゼリー	(牛乳) ヨーグルトパフェ	牛乳、ロースハム、錦糸卵、ホイップクリーム、ヨーグルト	そうめん、コーンフレーク、コロッケ	オクラ、きゅうり、ミニトマト、ブロッコリー、 オレンジ、みかん缶、パイン缶、バナナ
8	金	牛乳 卵ポーロ	ご飯	赤魚のおかか煮 オクラのゆかり和え かきたま汁 パナナ	(牛乳) ワッフル せんべい	牛乳、赤魚、かつお節、木綿豆腐、卵	ご飯、菓子	オクラ、もやし、長ねぎ、しいたけ、 ほうれん草、バナナ
9	土	甘辛せんべい	ご飯	豚肉の生姜焼き 添え野菜 ツナと若布のサラダ オレンジ	牛乳 菓子	牛乳、豚もも、まぐろ水煮	ご飯、白ごま、菓子	トマト、キャベツ、わかめ、ほうれん草、 きゅうり、オレンジ
11	月	牛乳 ココアウエハース	ご飯	たらの野菜あんかけ 豆菜サラダ パイン	(牛乳) ブルーベリーマフィン	牛乳、たら、大豆、まぐろ水煮	ご飯、小麦粉	人参、玉ねぎ、たけのこ、ぶなしめじ、 長ねぎ、スリムネギ、小松菜、もやし、 パイン、ブルーベリー
12	火	フルーチェりんご	ゆかりご飯	豚肉の冷しゃぶ モロヘイヤと豆腐の味噌汁 オレンジ	(牛乳) かぼちゃのきな粉団子	牛乳、豚かたロース、絹ごし豆腐	ご飯、白ごま	キャベツ、もやし、きゅうり、人参、 モロヘイヤ、バナナ、かぼちゃ、レーズン
13	水	牛乳 クッキー	食パン	カレイのタルタルソース焼き 添え野菜 ピシソワーズ グレープフルーツ	(牛乳) 鮭と枝豆のおにぎり	牛乳、カレイ、ベーコン、豆乳、鮭フレーク	食パン、ご飯、じゃがいも、白ごま	人参、玉ねぎ、ミニトマト、アスパラガス、 グレープフルーツ、枝豆
14	木	プリン	ご飯	豆まめキーマカレー ココロサラダ キウイ	牛乳 ツナコーントースト	牛乳、大豆、豚ひき肉、木綿豆腐、 プロセスチーズ、まぐろ水煮	ご飯、じゃがいも、食パン	玉ねぎ、人参、きゅうり、ミニトマト、 キウイ、コーン
15	金	牛乳 サンドビスケット	中華麺	ソース焼きそば ブロッコリー 添え野菜 青のりポテト すいか	(牛乳) パニラアイスクリーム	牛乳、豚こま、ウインナー、ラクトアイス	中華麺、じゃがいも	キャベツ、人参、もやし、ブロッコリー、 スイカ
16	土	夏祭り						
19	火	牛乳 コーンフレーク	ご飯	スタミナ丼 スパゲッティサラダ パイン	(牛乳) お麩ラスク	牛乳、豚肩ロース、ロースハム	ご飯、マカロニ、豆麩	ピーマン、赤ピーマン、玉ねぎ、 スリムネギ、きゅうり、人参、コーン、 パイン
20	水	りんごジュース 甘辛せんべい	ロールパン	豆腐のキッシュ 添え野菜 ミネストローネスープ オレンジ 牛乳	ジョア白ぶどう のこのこスパゲッティ	牛乳、木綿豆腐、ロースハム、チーズ、 ベーコン	ロールパン、マカロニ、じゃがいも、 スパゲッティ	ほうれん草、ぶなしめじ、スナップえんどう、 いんげん、玉ねぎ、人参、 キャベツ、トマト、オレンジ、ほんしめじ、 えのきたけ、スリムネギ
21	木	牛乳 パイ	ご飯	赤魚の味噌煮 いんげんのごま和え かぼちゃのそぼろあんかけ パナナ	(牛乳) パンパオアシュークリーム 甘辛せんべい	牛乳、赤魚、鶏ひき肉	ご飯、白ごま、菓子	いんげん、人参、かぼちゃ、バナナ
22	金	ヨーグルトいちご ソースかけ	ご飯	鶏肉のガーリック焼き 添え野菜 里芋となめこの味噌汁 グレープフルーツ	牛乳 とうもろこし	牛乳、鶏もも	ご飯、じゃがいも、里芋	トマト、なめこ、わかめ、長ねぎ、 メロン、とうもろこし
23	土	せんべい	ご飯	鮭の照り焼き 小松菜のお浸し むらくも汁 バナナ	牛乳 菓子	牛乳、鮭、かつお節、鶏むね、木綿豆腐、卵	ご飯、菓子	小松菜、人参、長ねぎ、しいたけ、 ほうれん草、バナナ
25	月	牛乳 ビスケット	ご飯	豆腐ハンバーグ 添え野菜 中華風ツナポテト オレンジ	(牛乳) パンケーキ	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、大豆、 ツナ缶	ご飯、パン粉、じゃがいも、ホットケーキミックス	ごぼう、人参、玉ねぎ、トマト、アスパラガス、 キャベツ、きゅうり、枝豆、 オレンジ、バナナ
26	火	ぶどうゼリー	ご飯	たらと野菜の甘酢炒め 中華風コーンスープ キウイ	牛乳 菓子	牛乳、たら、絹ごし豆腐、卵	ご飯、菓子	玉ねぎ、人参、ピーマン、たけのこ、 長ねぎ、コーン、チンゲン菜、キウイ
27	水	牛乳 サンドビスケット	食パン	チリコンカン さつま芋入りコンソメスープ パイン	(牛乳) ツナピラフ	牛乳、豚ひき肉、ベーコン、まぐろ水煮	食パン、さつま芋、白ごま、ご飯	玉ねぎ、人参、トマト、スリムネギ、 パイン
28	木	プリン	ご飯	カレイの生姜煮 モロヘイヤの磯和え 春雨ときゅうりの酢の物 パナナ	牛乳 ずんだサンド	牛乳、カレイ、卵	ご飯、春雨、食パン	モロヘイヤ、人参、きゅうり、バナナ、 枝豆
29	金	牛乳 甘辛せんべい		★らいおん組 お泊まり保育リクエストメニュー★	(牛乳) りんごのシャーベット	宮城県 郷土料理		
30	土	卵ポーロ	ご飯	ツナ入り玉子焼き 添え野菜 豆乳豚汁 グレープフルーツ	牛乳 菓子	牛乳、卵、まぐろ水煮、豚こま、豆乳	ご飯、里芋、菓子	人参、玉ねぎ、ピーマン、トマト、 ごぼう、ぶなしめじ、スリムネギ、 グレープフルーツ

※以上児さんは、はしを忘れずに持たせて下さい。
※()となっている時は、以上児さんのみにつきます。

	7月分	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g
	3歳未満児目標	505	16~25	11~17	1.5
	予定献立栄養量	531	22.5	15.3	1.3
	3歳以上児目標	640	21~32	14~21	1.5
	予定献立栄養量	633	28.1	19.4	1.4

☆献立は材料納入などの都合等により変更になる場合がありますのでご了承下さい。