



給食だより 7月

梅雨に入り、すっきりしない日、蒸し暑い日が続いたり、体調の方はいかがでしょうか。規則正しい生活やこまめな水分補給を行い、熱中症対策をきちんと行うことが大切になってきます。給食では、ナスやきゅうりなど子どもたちが園で大事に大事に育てた旬の夏野菜を取り入れて、栄養バ

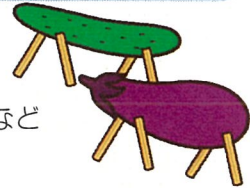
夏を上手に過ごす「水分」の摂り方

【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。」

熱中症について

気温や温度が高い環境で体温の調整がうまくいかず、めまいやからだのだるさなどさまざまな症状がおこる状態のことを言います。



日頃から対策をしておきましょう

☀️ 暑さに負けない体を作ろう！

- ・日頃から体を動かすようにお外で元気に遊びましょう。
- ・食事をしっかり摂りましょう。
- ・睡眠時間を十分にとりましょう。

☀️ 暑さに対する工夫をしよう！

- ・日差しを遮る、風通しを良くする
- ・服装は通気性、速乾性の良いものを選びましょう。

☀️ 無理をせず、休憩をこまめにとうろう！

☀️ 出掛ける時は飲み物を持っていこう！



⚠️ 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5年度 各取みたそのこども園

使用食材(昼食・午後おやつ)ならびに体内のはたらき

力になる (黄)	身体を作る (赤)	病気から守ってくれる (緑)
--------------------	---------------------	--------------------------

日	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
1 土	クラッカー	こめ	野菜カレー 春雨サラダ ゼリー	パウムクーヘン ジュース	カップゼリー(おかん)、米、パウムクーヘン、じゃがいも、はるさめ、マヨドレ、ごま ツナ水煮缶
3 月	せんべい	めん	夏祭りメニュー 焼きそば フライドポテト ワインナー わかめスープ 牛乳	お楽しみパック ジュース	焼きそばめん、メン子ちゃんゼリー、揚げ油、油、ごま油 牛乳、絹ごし豆腐、豚こま、ワインナーソーセージ
4 火	ビスケット	こめ	豚肉の生姜炒め 油揚げのみそ汁 バナナ	ごま塩おにぎり 牛乳	米、油、片栗粉、黒ごま 牛乳、豚こま、みそ、油揚げ
5 水	ヨーグルト	めん	冷やし中華 鶏のねぎ塩焼き 人参の甘煮 ゼリー	いちご蒸しパン 牛乳	冷凍中華めん、カップゼリー(白桃)、ホットケーキ粉、ねりごま、砂糖、ごま油、片栗粉 牛乳、鶏もも肉、調製豆乳、ハム
6 木	せんべい	こめ	鮭のパン粉焼き 夏野菜ソテー くず汁 パナナ	じゃがいもおやき 牛乳	米、マッシュポテト、パン粉、油、片栗粉、はるさめ、砂糖 牛乳、鮭、絹ごし豆腐、豚ひき肉、みそ
7 金	飲むヨーグルト	こめ	麻婆豆腐丼 切干大根の中華風サラダ メロン	ヨーグルト和え	米、砂糖、片栗粉、すりごま、ごま油 プレーンヨーグルト、木綿豆腐、豚ひき肉、ホイップクリーム、ハム、赤みそ
8 土	クラッカー	こめ	鶏肉のカレー炒め コンソメスープ オレンジ	せんべい サンドビスケット 牛乳	米、じゃがいも、ソフトサラダ、油、砂糖 牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、ベーコン
10 月	せんべい	こめ	赤魚の煮つけ 小松菜炒め さつま汁 オレンジ	きのごパスタ 牛乳	米、さつまいも、スパゲティ、油、砂糖、ごま油 牛乳、あかうお、木綿豆腐、豚ひき肉、みそ、ベーコン
11 火	サンドビスケット	こめ	ぎょうざ丼 春雨の中華和え じゃが芋の中華スープ パイン缶	わかめおにぎり 牛乳	米、じゃがいも、はるさめ、片栗粉、砂糖、ごま油、ごま、油 牛乳、豚ひき肉、鶏ささ身
12 水	飲むヨーグルト	こめ	豆腐とコーンのそぼろ炒め サイコロスープ オレンジ	枝豆と昆布の混ぜご飯 牛乳	米、じゃがいも、砂糖、片栗粉、ごま 牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉
13 木	せんべい	こめ	カジキの照り焼き ぜんまいの煮物 高野豆腐のみそ汁 パナナ	ナポリタン 牛乳	米、じゃがいも、スパゲティ、しらたき、油、砂糖、オリーブ油 牛乳、かじき、みそ、油揚げ、ベーコン、凍り豆腐
14 金	ヨーグルト	めん	鶏ごぼううどん ひじきのマヨ和え 夏みかん缶	◆あじさいゼリー 牛乳	干しうどん(ゆで)、かき氷シロップ、しらたき、マヨドレ、砂糖、ごま油 牛乳、鶏もも肉、油揚げ、ハム
15 土	クラッカー	こめ	豚肉の塩昆布炒め 小松菜スープ バナナ	スティックパン 牛乳	米、スティックパン、油、ごま油、ごま 牛乳、豚こま、木綿豆腐
17 月					
18 火	ビスケット	こめ	ワインナーカレー マカロニサラダ パイン缶	せんべい (チーズ) ジュース	米、マカロニ、星たべよ、マヨドレ、油 蒸し大豆、ベビーチーズ、ハム、ワインナーソーセージ
19 水	ヨーグルト	こめ	厚揚げの炒め物 キャベツのみそ汁 オレンジ	青のりポテト 牛乳	米、フライドポテト、油、片栗粉、ごま油 牛乳、生揚げ、豚ひき肉、みそ、油揚げ
20 木	せんべい	こめ	たらとコーンのかき揚げ かぼちゃのみそ汁 バナナ	じゃこチャーハン 牛乳	米、揚げ油、小麦粉、油 牛乳、たら、木綿豆腐、みそ、しらす干し
21 金	飲むヨーグルト	こめ	豚肉ピーマン炒め 厚揚げのおつゆ グレープフルーツ	塩麩ラスク 牛乳	米、焼酎、グラニュー糖、砂糖、油、片栗粉、無塩バター 牛乳、豚こま、生揚げ
22 土	クラッカー	こめ	豆腐のミートソース煮 ココロスープ バナナ	ミニたい焼き 牛乳	米、ミニたい焼き、じゃがいも、砂糖、油、片栗粉 牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉
24 月	せんべい	こめ	さばのみそ煮 ブロックリーのごま和え 春雨と鶏肉のおつゆ パナナ	ジャムサンド 牛乳	米、食パン、はるさめ、砂糖、すりごま 牛乳、さば、絹ごし豆腐、鶏もも肉、みそ
25 火	サンドビスケット	こめ	ハンバーグ かぼちゃサラダ 豆腐の野菜スープ フルーツポンチ	味噌焼きおにぎり 牛乳	米、ブロックゼリー(クール)、パン粉、マヨドレ、砂糖 牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、豆乳、赤みそ
26 水	飲むヨーグルト	こめ	五目チャンプル 春雨の中華風サラダ すいか	豆乳きな粉寒天 牛乳	米、はるさめ、砂糖、ごま油、ごま、片栗粉 牛乳、木綿豆腐、調製豆乳、豚こま、ハム、きな粉
27 木	せんべい	こめ	赤魚の西京焼き 和風れんこんサラダ なすと油揚げのおつゆ オレンジ	はちみつレモンケーキ 牛乳	米、小麦粉、砂糖、油、はちみつ、すりごま 牛乳、あかうお、油揚げ、ツナ水煮缶、みそ、かつお節
28 金	ヨーグルト	ぱん	ロールパン チキンのトマト煮 フレンチサラダ 夏みかん缶	大豆とじゃこの甘唐揚げ 牛乳	超熟ロール、揚げ油、マヨドレ、砂糖、片栗粉、油 牛乳、鶏もも肉、大豆(乾)、ハム、しらす干し
29 土	クラッカー	こめ	厚揚げとかぶのそぼろ煮 わかめスープ バナナ	せんべい サンドビスケット ジュース	ばりんこ、片栗粉、油、砂糖、ごま 生揚げ、絹ごし豆腐、豚ひき肉
31 月	せんべい	こめ	カレイの生姜焼き きんぴらごぼう みそ汁 オレンジ	豆腐とかぼちゃのマフィン 牛乳	米、さといも、小麦粉、メープルシロップ、しらたき、油、砂糖、ごま油、ごま 牛乳、かれい、絹ごし豆腐、みそ、油揚げ

※ () 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%)	480	15.6~24.0	10.7~16.0	1.5
予定献立栄養量	480	18.1	14.7	1.6
3歳以上児目標 (45%)	576	18.7~28.8	12.8~19.2	1.6
予定献立栄養量	588	23.1	19.5	2.0