



# 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、体調を崩しているお子さんもいるようです。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、きゅうりやトマト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、栄養バランスの取れた食事、たくさんの思いが詰まった食事を提供したいと考えております。

## 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。
- ☀️ **出掛ける時は飲み物を持っていこう！**

☀️ **無理をせず、休憩をこまめにとろう！**



### ⚠️ 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



☀️ **～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5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	土			夏祭り					
3	月	牛乳 コーンフレーク	ごはん	かれのいのみそ煮 小松菜のごま和え じゃが芋と若布のすまし汁 パナナ	(牛乳) りんご蒸しパン	牛乳、かれのい、豆乳、米、みそ、わかめ	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、コーンフレーク、ごま	こまつな、りんご、玉ねぎ、にんじん、コーン、しょうが、バナナ	
4	火	牛乳 サラダせんべい	ごはん	豚しゃぶの玉ねぎソース みそ汁 キウイ	(牛乳) ポテトチーズもち	牛乳、豚肉、チーズ、みそ、油揚げ	じゃがいも、米、片栗粉、砂糖	キャベツ、にんじん、玉ねぎ、ズッキーニ、キウイ	
5	水	牛乳 ビスケット	食パン	たらのポテトクリーム焼き いんげんのごま和え チキントマトスープ メロン	(牛乳) ごぼうの混ぜご飯	牛乳、たら、鶏肉、油揚げ	米、食パン、じゃがいも、サラダ油、片栗粉、ごま	玉ねぎ、コーン、キャベツ、いんげん、ごぼう、トマト、にんじん、メロン	
6	木	牛乳 甘辛せんべい	ごはん	いり豆腐 玉ねぎのみそ汁 パナナ	プリンアラモード	牛乳、豆腐、鶏肉、みそ、油揚げ	米、砂糖、サラダ油、片栗粉	玉ねぎ、にんじん、さやえんどう、ひじき、しいたけ、バナナ	
7	金	野菜ジュース ビスケット	そうめん	誕生会 七夕そうめん 星型ハンバーグ ゆで野菜 二色ゼリー	牛乳 豆腐揚げボール	牛乳、豆腐、豚肉、卵、ハム、しらす、かつお節、青のり、寒天	そうめん、片栗粉、砂糖、マヨネーズ、サラダ油	キャベツ、たまねぎ、ほうれん草、ブロッコリー、しめじ、にんじん	
8	土	牛乳 磯風味せんべい	ごはん	肉じゃが ほうれん草とささみの酢和え キャベツのみそ汁 オレンジ	牛乳 菓子	牛乳、豚肉、鶏ささ身、みそ	じゃがいも、米、砂糖、サラダ油	ほうれん草、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、ねぎ、オレンジ	
10	月	牛乳 クッキー	ごはん	ほうれん草の卵焼き ブロッコリーのおかか和え 豆腐のみそ汁 グレープフルーツ	(牛乳) かぼちゃのきなこかけ	牛乳、卵、豆腐、かまぼこ、みそ、油揚げ、きな粉、かつお節	米、サラダ油、砂糖	かぼちゃ、ブロッコリー、だいごん、ほうれん草、ねぎ、干しぶどう、グレープフルーツ	
11	火	ヨーグルト	ごはん	赤魚と野菜の甘酢かけ みそ汁 キウイ	(牛乳) 焼きそば	牛乳、赤魚、豚肉、みそ、ヨーグルト	米、焼きそば麺、サラダ油、ごま油、片栗粉、砂糖	だいごん、キャベツ、かぼちゃ、玉ねぎ、れんこん、なめこ、赤ピーマン、ねぎ、にんじん、キウイ	
12	水	牛乳 甘辛せんべい	ロールパン	鶏肉のトマト煮 切干大根サラダ バイナップル	(牛乳) じゃご飯	牛乳、鶏肉、ツナ、しらす、かつお節、こんぶ	ロールパン、米、サラダ油、砂糖、片栗粉、ごま	トマト、玉ねぎ、にんじん、きゅうり、ピーマン、切り干し大根、にんにく、バイナップル	
13	木	牛乳 ウエハース	ごはん	揚げ豆腐 蒸し野菜のあんかけ たまごスープ オレンジ	(牛乳) ずんだサンド	牛乳、豆腐、卵、ホイップクリーム、ひじき	米、食パン、じゃがいも、砂糖、はるさめ、サラダ油、片栗粉	かぼちゃ、枝豆、しいたけ、いんげん、にんじん、たら、さやえんどう、オレンジ	
14	金	チーズ	ごはん	豚肉のしょうが焼き アスパラソテー じゃがいもとほうれん草のスープ グレープフルーツ	牛乳 マカロニトマト	牛乳、豚肉、チーズ	米、じゃがいも、マカロニ、スパゲティ、サラダ油、砂糖	トマト、アスパラガス、玉ねぎ、ほうれん草、にんじん、しょうが、にんにく、グレープフルーツ	
15	土	牛乳 サラダせんべい	ごはん	たらのとろみあん わかめのみそ汁 パナナ	牛乳 菓子	牛乳、たら、みそ	米、サラダ油、片栗粉	チンゲン菜、もやし、にんじん、えのきたけ、わかめ、バナナ	
17	月			海の日					
18	火	牛乳 クラッカー	ごはん	松風焼き チンゲン菜のしらす和え みそ汁 バイナップル	(牛乳) ボンデケーキ	牛乳、豚肉、みそ、卵、ウインナーソーセージ、しらす	米、片栗粉、米粉、じゃがいも、サラダ油、砂糖、片栗粉、ごま	チンゲン菜、かぼちゃ、だいごん、玉ねぎ、にんじん、ごぼう、バイナップル	
19	水	ゼリー	ごはん	豚肉と野菜のカレー炒め 里芋のみそ汁 バナナ	(牛乳) 鶏そぼろご飯	牛乳、豚肉、豆腐、鶏肉、みそ、青のり	米、さといも、サラダ油、砂糖	玉ねぎ、にんじん、ねぎ、ピーマン、わかめ、バナナ	
20	木	牛乳 サンドビスケット	食パン	かれのいフライタルソース 粉ふきいも グリーンスープ グレープフルーツ	(牛乳) ココアワッフル	牛乳、かれのい、卵、豆乳、青のり	食パン、じゃがいも、マヨネーズ、サラダ油、パン粉、小麦粉、コーンフレーク	玉ねぎ、ブロッコリー、ほうれん草、レモン果汁、グレープフルーツ	
21	金	牛乳 甘辛せんべい	ごはん	照り焼き野菜丼 ほうれん草とえのきのお浸し 豆腐とナスのみそ汁 キウイ	(牛乳) マカロニきな粉	牛乳、鶏肉、豆腐、きな粉、みそ	米、マカロニ、砂糖、サラダ油、ごま油、片栗粉	ほうれん草、玉ねぎ、もやし、なす、えのきたけ、キャベツ、にんじん、キウイ	
22	土	牛乳 ビスケット	ごはん	ポークチャップ アスパラソテー 小松菜のすまし汁 オレンジ	牛乳 菓子	牛乳、豚肉、油揚げ	米、サラダ油、砂糖	アスパラガス、こまつな、えのきたけ、にんじん、オレンジ	
24	月	牛乳 クッキー	麺	冷やし中華 揚げなすの肉みそかけ すいか	(牛乳) ほうれん草のカップケーキ	牛乳、卵、ハム、豚肉、チーズ、みそ	中華麺、ホットケーキ粉、サラダ油、砂糖、バター、片栗粉、ごま油	なす、きゅうり、ほうれん草、すいか	
25	火	プリン	わかめ ごはん	たらの煮つけと焼き野菜 油揚げのみそ汁 グレープフルーツ	(牛乳) ツナチャーハン	牛乳、たら、みそ、油揚げ、ひじき	米、サラダ油、砂糖、ごま油	玉ねぎ、かぼちゃ、なす、ズッキーニ、にんじん、ピーマン、しいたけ、しょうが、グレープフルーツ	
26	水	牛乳 磯風味せんべい	ごはん	食育 どうもろこしの皮むき 夏野菜のたまご焼き トマトのツナ和え 豆腐とわかめのスープ パナナ	(牛乳) コーンクリームスープ ごま風味トースト	牛乳、卵、豆乳、豆腐、ツナ、ベーコン、チーズ、わかめ	米、食パン、じゃがいも、グラニュー糖、バター、片栗粉、砂糖、サラダ油、ごま	トマト、どうもろこし、クリームコーン缶、きゅうり、玉ねぎ、チンゲン菜、ねぎ、ズッキーニ、ピーマン、にんじん、バナナ	
27	木	牛乳 ブルーチェ	ごはん	納豆の落とし揚げ キャベツとわかめの中華和え みそ汁 キウイ	(牛乳) お好み焼き	牛乳、納豆、卵、しらす、みそ、ツナ、わかめ、青のり	米、米粉、サラダ油、小麦粉、砂糖、ごま油、ごま	かぼちゃ、コーン、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、ねぎ、にんじん、ピーマン、キウイ	
28	金	牛乳 甘辛せんべい	ごはん	ミートローフ ポテトサラダ きらきらスープ バイナップル	(牛乳) コロコロ揚げ	牛乳、豚肉、豆腐、高野豆腐、きな粉、ひじき	じゃがいも、米、片栗粉、砂糖、サラダ油、マヨネーズ	玉ねぎ、トマト、かぼちゃ、キャベツ、セロリ、にんじん、バイナップル	
29	土	牛乳 ウエハース	ごはん	鶏肉の照り焼き チンゲン菜のしらす和え じゃがいものみそ汁 グレープフルーツ	牛乳 菓子	牛乳、鶏肉、みそ、しらす	米、じゃがいも、片栗粉、砂糖、サラダ油	チンゲン菜、玉ねぎ、にんじん、しょうが、グレープフルーツ	
31	月	牛乳 ビスケット	ごはん	鶏肉と大豆のあげ煮 みそ汁 パナナ	アイスクリーム	牛乳、鶏肉、大豆、みそ、油揚げ	米、さつまいも、サラダ油、片栗粉	玉ねぎ、にんじん、ほうれん草、しょうが、バナナ	

宮城県産の郷土産品

※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	食塩相当量 g
3歳未満児目標	503	17~27	12~18	1.5
予定献立栄養量	501	19.6	17	1.4
3歳以上児目標	606	21~33	15~22	1.6
予定献立栄養量	605	25	21.4	1.7

☆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。