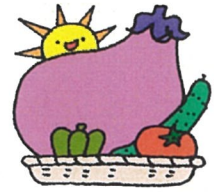




給食だより 7月



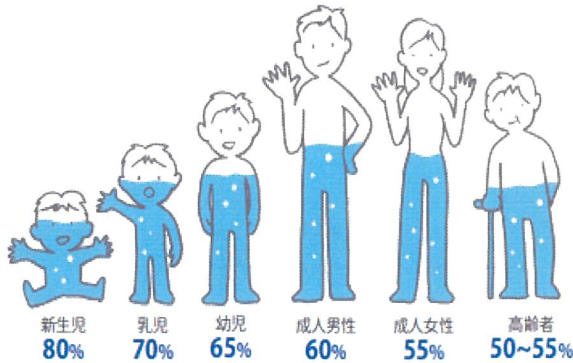
梅雨が明けると夏も本番になります。この時期は、急に暑くなるために食欲が低下して水分ばかりを摂りがちです。暑さ対策をしっかりと行い、規則正しい生活やこまめな水分補給を行い、熱中症対策をきちんと行うことが大切になってきます。

給食では、子どもたちが園で大事に育て収穫した旬の夏野菜を取り入れて、栄養バランスの取れた、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。

熱中症から体を守ろう



「熱中症」とは高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調整機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態をいいます。



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。

水分補給はこまめにとりましょう

熱中症は、夏の強い陽ざしの下での激しい運動や作業中だけでなく、室内で起こることもあります。この時期は汗をかくことを意識して水分をとるように心がけましょう。のどの渇きを感じなくても、こまめな水分補給が重要です。すぐに飲めるように常に側に置くなど工夫してみるといいです。

また、扇風機やエアコンで室内の温度を管理するなど、環境への注意も大切です。食事には汁物や水分の多い野菜・果物を積極的に取り入れましょう。

~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。

夏野菜を食べよう

夏野菜は水分を多く含み体温を下げる働きがあります。

- ・トマト： 赤い色に含まれるリコピンは老化防止やがん予防に有効。
- ・きゅうり： 身体にこもった熱を取り除く作用やアルコールの代謝を促す。
- ・なす： ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調節機能に優れる。
- ・オクラ： 独特のぬめりは整腸作用やコレステロール低下作用があり、体力増強に有効

7月 予定献立表

令和6年度 長命ヶ丘つくしこども園

| 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ほたらき | | |
|----|---|-----------------|-------|--|------------------------------|----------------------------|---------------------------------------|---|
| | | 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 | 月 | 牛乳 コーンフレーク | ごはん | カレイの味噌煮 小松菜のごま和え じゃがいもわかめのすまし汁 パナナ | (牛乳) しょうゆせんべい (非常食) | 牛乳、かわい、みそ、わかめ | 米、じゃがいも、砂糖、コーンフレーク、ごま | ごまつな、玉ねぎ、にんじん、コーン、しょうが、パナナ |
| 2 | 火 | 野菜ジュース ビスケット | ごはん | 豚しゃぶ キャベツのみそ汁 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、野菜ジュース、キウイ |
| 3 | 水 | 牛乳 ビスケット | 食パン | たらこのポテトクリーム焼き いんげんのごま和え チキンスープ メロン | (牛乳) ごぼうの混ぜご飯 | 牛乳、たら、鶏ひき肉、油揚げ、牛乳 | 米、食パン、じゃがいも、サラダ油、片栗粉、ごま | 玉ねぎ、クリームコーン、キャベツ、いんげん、ごぼう、トマト缶、にんじん、メロン |
| 4 | 木 | 牛乳 甘辛せんべい | ごはん | 炒り豆腐 油揚げと玉ねぎのみそ汁 パナナ | プリンアラモード | 豆腐、鶏ひき肉、ホイップクリーム、みそ、油揚げ | こめ、砂糖、サラダ油、片栗粉 | 玉ねぎ、にんじん、きやえんどう、ひじき、しいたけ、パナナ |
| 5 | 金 | 牛乳 塩せんべい | 麺 | 誕生会 七夕そうめん 星型ロコック ブロッコリーのマヨネーズ和え 2色ゼリー | 乳酸菌飲料 クラッカーサンド | 乳酸菌飲料、卵、ハム、豚挽き肉、牛乳、寒天 | じゃがいも、そうめん、砂糖、サラダ油、小麦粉、パン粉、マヨネーズ | ブロッコリー、ほうれん草、玉ねぎ、にんじん、イチゴジャム、コーン |
| 6 | 土 | 磯風味せんべい | ごはん | 肉じゃが 豚汁 オレンジ | 牛乳 菓子 | 牛乳、豚肉、みそ | じゃがいも、米、サラダ油、片栗粉 | キャベツ、玉ねぎ、にんじん、ねぎ、オレンジ |
| 8 | 月 | 牛乳 クッキー | ごはん | ツナ入り卵焼き ブロッコリーのおかか和え 豆腐みそ汁 グレープフルーツ | (牛乳) かぼちゃのきな粉がけ | 牛乳、卵、豆腐、ツナ、みそ、油揚げ、きな粉、かつお節 | 米、砂糖 | かぼちゃ、ブロッコリー、大根、ほうれん草、ねぎ、にんじん、レーズン、しいたけ、グレープフルーツ |
| 9 | 火 | ヨーグルト | ごはん | 赤魚と野菜の甘酢がけ なめこと大根のみそ汁 キウイ | 牛乳 そうめん | 牛乳、赤魚、豚肉、みそ、ヨーグルト、ツナ | 米、そうめん、サラダ油、片栗粉、砂糖、ごま | 大根、かぼちゃ、玉ねぎ、レンコン、なめこ、赤ピーマン、ねぎ、ピーマン、トマト、オクラ、キウイ |
| 10 | 水 | 牛乳 甘辛せんべい | ロールパン | 鶏肉のトマト煮 コールスロー サラダ パイナップル | (牛乳) 鮭とわかめのおにぎり | 牛乳、鶏もも肉、鮭 | ロールパン、こめ、マヨネーズ、サラダ油、砂糖、片栗粉、ごま | トマト缶、キャベツ、パイナップル、玉ねぎ、にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、にんにく |
| 11 | 木 | 牛乳 ウエハース | ごはん | ドライカレーライス はるさめサラダ オレンジ | (牛乳) えだまめのケーキ | 牛乳、豚挽き肉、豆乳 | 米、小麦粉、はるさめ、サラダ油、砂糖、米粉、ごま油 | 玉ねぎ、オレンジ、きゅうり、にんじん、えだまめ、ピーマン、レーズン、コーン、にんにく、しょうが |
| 12 | 金 | チーズ | ごはん | 豚肉の生姜焼き 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 ボンデケーキ | 牛乳、豚肉、ウインナーソーセージ、チーズ | 米、じゃがいも、片栗粉、小麦粉、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、グレープフルーツ |
| 13 | 土 | サラダせんべい | 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 パナナ | 牛乳 菓子 | 牛乳、鶏もも肉、みそ、しらす | 米、じゃがいも、片栗粉、砂糖 | チンゲンサイ、玉ねぎ、しょうが、にんじん、パナナ |
| 15 | 月 | | | 海の日 | | | | |
| 16 | 火 | 牛乳 クラッカー | ごはん | 照り焼き野菜丼 豆腐となすのみそ汁 パイナップル | (牛乳) マカロニきな粉 | 牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、きな粉、みそ | 米、マカロニ、砂糖、サラダ油、ごま油、片栗粉 | 玉ねぎ、もやし、なす、キャベツ、にんじん、えのきたけ、パイナップル |
| 17 | 水 | ゼリー | ごはん | 豚肉と野菜のカレー炒め 里芋のみそ汁 パナナ | 牛乳 ココアワッフル | 牛乳、豚肉、豆腐、みそ | こめ、里芋、サラダ油 | 玉ねぎ、にんじん、ねぎ、ピーマン、パナナ |
| 18 | 木 | 牛乳 サンドビスケット | 食パン | カレイのフライタルタルソース マッシュポテト ピーンスープ グレープフルーツ | 野菜ジュース チキンピラフ | カレイ、卵、鶏ひき肉、豆乳、牛乳、青のり | 米、食パン、じゃがいも、マヨネーズ、ピーマン、パン粉、サラダ油、小麦粉 | 野菜ジュース、玉ねぎ、ねぎ、にんじん、オクラ、コーン、レモン果汁、グレープフルーツ |
| 19 | 金 | 牛乳 甘辛せんべい | 麺 | 夏まつり前日お楽しみ弁当 焼きそば ウインナーソーセージ ゆでとうもろこし フライドポテト きゅうりのサラダ すいか | かき氷アイス | ウインナーソーセージ、豚肉、牛乳、青のり | やきそば麺、じゃがいも、サラダ油 | とうもろこし、きゅうり、もやし、キャベツ、にんじん、キャベツ、すいか |
| 20 | 土 | | | 夏まつり | | | | |
| 22 | 月 | 牛乳 クッキー | ごはん | わかめごはん たらこの煮つけと焼き野菜 油揚げと玉ねぎのみそ汁 グレープフルーツ | (牛乳) ほうれん草のカップケーキ | 牛乳、たら、チーズ、卵、みそ、油揚げ | 米、ホットケーキ粉、サラダ油、砂糖、バター | 玉ねぎ、かぼちゃ、なす、ズッキーニ、ほうれん草、にんじん、赤ピーマン、しょうが、グレープフルーツ |
| 23 | 火 | プリン | 麺 | 冷やし中華 揚げなすの肉みそがけ すいか | 牛乳 コロコロ揚げ | 牛乳、卵、ハム、豚挽き肉、凍り豆腐、きな粉、みそ | 中華糖、砂糖、片栗粉、サラダ油、砂糖、ごま油 | なす、きゅうり、すいか |
| 24 | 水 | 牛乳 磯風味せんべい | 食パン | かぼちゃ入りミートローフ ほうれん草とささみの酢和え 豆腐とわかめのスープ パナナ | (牛乳) ツナチャーハン | 牛乳、豚挽き肉、豆腐、鶏ささみ、ツナ、わかめ | 食パン、米、片栗粉、砂糖、ごま油 | ほうれん草、玉ねぎ、チンゲンサイ、かぼちゃ、にんじん、ねぎ、ピーマン、しいたけ、ひじき、パナナ |
| 25 | 木 | 牛乳 コーンフレーク | ごはん | 納豆のおとし揚げ キャベツわかめの中華和え かぼちゃとねぎのみそ汁 キウイ | フルーツヨーグルト和え | プレーンヨーグルト、納豆、しらす、みそ、牛乳、わかめ | 米、米粉、サラダ油、砂糖、ごま油、コーンフレーク、ごま | かぼちゃ、コーン、キャベツ、きゅうり、桃田、みかん缶、パナナ、ねぎ、キウイ |
| 26 | 金 | 牛乳 甘辛せんべい | ごはん | カレイの磯辺焼き ひじきの煮物 切り干し大根のみそ汁 パイナップル | (牛乳) まんまるじゃが | 牛乳、かわい、卵、チーズ、みそ、油揚げ、青のり | じゃがいも、米、片栗粉、サラダ油、米粉、ごま油、コーンフレーク | かぼちゃ、にんじん、きやえんどう、ひじき、切り干し大根、パイナップル |
| 27 | 土 | Caウエハース | ごはん | 豚肉の甘みそ丼 わかめのみそ汁 グレープフルーツ | 牛乳 菓子 | 牛乳、豚肉、みそ、わかめ | 米、サラダ油、片栗粉 | 玉ねぎ、チンゲンサイ、もやし、赤ピーマン、にんじん、グレープフルーツ |
| 29 | 月 | 牛乳 ビスケット | ごはん | 鮭のマヨネーズ焼き いんげんのごま炒め 玉ねぎと豆腐のみそ汁 パナナ | (牛乳) 肉みそうどん | 牛乳、鮭、豚挽き肉、みそ、油揚げ | うどん、米、マヨネーズ、片栗粉、サラダ油、砂糖 | 玉ねぎ、いんげん、にんじん、コーン、ピーマン、ごま、しいたけ、パナナ |
| 30 | 火 | 牛乳 塩せんべい | ごはん | 野菜たっぷりマーボー豆腐 きゅうりの中華風サラダ グレープフルーツ | (牛乳) コーンスープ 食パンのカリカリ焼き | 牛乳、豆腐、豚挽き肉、卵、チーズ、ハム、みそ、ごま | 米、食パン、ごま油、グラニュー糖、砂糖、片栗粉、はるさめ、バター、サラダ油 | グレープフルーツ、トマト、クリームコーン、玉ねぎ、ピーマン、にんじん、にんにく、しょうが |
| 31 | 水 | フルーチェ | ロールパン | スペイン風オムレツ さっぱりポテトサラダ ラタトゥユ パイナップル | 豆乳飲料 えだまめとじゃこのご飯 | じゃがいも、ロールパン、米、サラダ油、砂糖 | じゃがいも、ロールパン、米、サラダ油、砂糖 | 玉ねぎ、きゅうり、にんじん、トマト缶、かぼちゃ、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、なす、えだまめ、ズッキーニ、パイナップル |

※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歳未満見目標 | 503 | 16~25 | 11~17 | 1.5 |
| 予定献立栄養量 | 504 | 19.8 | 17.6 | 1.5 |
| 3歳以上見目標 | 585 | 21~30 | 13~20 | 1.7 |
| 予定献立栄養量 | 591 | 24.2 | 21.1 | 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。