



給食だより 7月

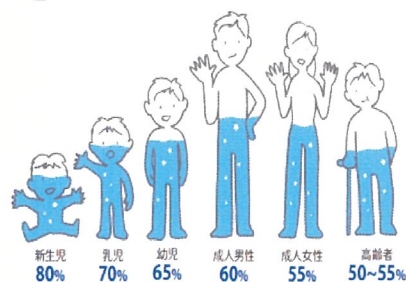
梅雨が明けると夏も本番になります。この時期は、急に暑くなるために食欲が低下して水分ばかりを摂りがちです。暑さ対策をしっかりと行い、規則正しい生活やこまめな水分補給を行い、熱中症対策をきちんと行うことが大切になってきます。給食では、子どもたちが園で大事に育て収穫した旬の夏野菜を取り入れて、栄養バランスの取れた食事を提供していきます。



水分補給で 熱中症予防を

熱中症は強い日差しの下での活動中だけでなく、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こまめにとるように心がけましょう。

のどの渇きを感じなくても、体の中の水分が足りなくなっていることもあります。すぐに飲めるようにつねにそばに置いておくのもよいですね。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。



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

熱中症に負けない 丈夫な体をつくる栄養素

- たんぱく質(卵、肉、魚、大豆、牛乳)
- ビタミンC(野菜、果物)
- ビタミンB1(豚肉、レバー、枝豆、豆腐)
- ミネラル(海藻、乳製品、夏野菜)

夏バテしないポイント

- ☑早寝早起き
- ☑栄養バランスのよい食事
- ☑適度な運動
- ☑こまめな水分補給
- ☑しっかり睡眠

夏野菜を 食べよう

★夏野菜に多く含まれるカリウムと水分は、体を潤すと同時に利尿作用によって体温を下げる効果があります。夏の強い紫外線から身を守る、抗酸化作用を持つβカロテンやビタミンC、ビタミンEなども多く含まれています。



●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効く。



●きゅうり

身体にこもった熱を取り除く作用がある。



●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。

名取みたそのこども園では子ども達が野菜を育てています

きゅうり、なす、ピーマンをお世話をし、育てています。
収穫した野菜は調理し、給食に出して子ども達に
食べてもらいます。



令和7年度 名取みだそのこども園						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	曜	ひよこ・りす・うさぎ組 午前おやつ	主食	昼食	午後おやつ	延長おやつ			
1	火		ごはん	回鍋肉 油揚げのみそ汁 グレープフルーツ	ヨーグルト和え	パイ菓子	米、砂糖、油、片栗粉	プレーンヨーグルト、豚こま、みそ、ホイップクリーム、油揚げ、赤みそ	グレープフルーツ、キャベツ、もも缶、みかん缶、バナナ、もやし、人参、小松菜、ねぎ、ピーマン、わかめ、生姜
2	水		食ばん	ハンバーグ ほうれん草のごま和え 冷製コンンスープ パナナ	マカロニきな粉牛乳	せんべい	食パン、マカロニ、パン粉、砂糖、すりごま	牛乳、調整豆乳、豚ひき肉、豆乳、きな粉	バナナ、玉ねぎ、クリームコーン缶、人参、ほうれん草
3	木		ごはん	たらのごま風味焼き ぜんまいの煮物 高野豆腐のみそ汁 オレンジ	ゆでとうもろこし牛乳	ももゼリー	米、じゃがいも、しらたき、砂糖、すりごま、油	牛乳、たら、みそ、油揚げ、凍り豆腐	とうもろこし、オレンジ、玉ねぎ、ぜんまい、ねぎ、人参、かぶ
4	金		ごはん	ぎょうざ丼 春雨スープ パイン缶	カステラ牛乳	せんべい 麦茶	米、春雨、片栗粉、油、砂糖、ごま	牛乳、豚ひき肉	パイン缶、キャベツ、コーン缶、にら、しいたけ、わかめ
5	土		ごはん	野菜カレー 春雨サラダ みかんゼリー	カレーポテト りんごジュース	サンドビスケット	カップゼリー、フライドポテト、米、じゃがいも、春雨、マヨドレ、油、ごま	ツナ水煮缶	りんごジュース、ミックスベジタブル、玉ねぎ、人参、トマトペースト、コーン缶、かぼちゃペースト
7	月		ごはん	赤魚の西京焼き 和風れんこんサラダ なすと油揚げのみそ汁 パナナ	バナナとほうれん草の蒸しパン牛乳		米、ホットケーキ粉、砂糖、すりごま	牛乳、赤魚、調整豆乳、油揚げ、ツナ水煮缶、みそ、かつお節	バナナ、なす、ほうれん草、れんこん、ねぎ、きゅうり、人参、わかめ、コーン缶
8	火		中華めん	冷やし中華 鶏のねぎ塩焼き 人参の甘煮 メロン	七タゼリー (せんべい) カルピス	パイ菓子	中華めん、ねりごま、かき氷シロップ、蜜たべよ、砂糖、ごま油、片栗粉	鶏もも肉、牛乳、カルピス、ハム、ゼラチン	メロン、人参、コーン缶、みかん缶、きゅうり、ねぎ、寒天、レモン果汁
9	水		ごはん	五目チャンプル キャベツスープ オレンジ	しそひじきおにぎり 麦茶	せんべい	米、ごま油、ごま、片栗粉	木綿豆腐、豚こま	オレンジ、キャベツ、人参、玉ねぎ、もやし、にら、ピーマン、コーン缶、しいたけ、ゆかり、ひじき
10	木		ごはん	ぶりの照り焼き ねばねばサラダ かぼちゃのみそ汁 パナナ	メープルポテト牛乳	みかんゼリー	フライドポテト、米、油、メープルシロップ、砂糖、ごま	牛乳、ぶり、木綿豆腐、みそ	バナナ、かぼちゃ、玉ねぎ、人参、オクラ、ほうれん草、わかめ
11	金		ごはん	豚肉のピーマン炒め 厚揚げのおつゆ グレープフルーツ	ミニたい焼き牛乳	せんべい 麦茶	米、ミニたい焼き、砂糖、油、片栗粉	牛乳、豚こま、生揚げ	グレープフルーツ、玉ねぎ、だいこん、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、人参、わかめ、ねぎ、生姜
12	土		ごはん	麻婆茄子丼 わかめスープ ヨーグルト	せんべい (チーズ) 牛乳	サンドビスケット	米、ソフトサラダ、ごま油、砂糖、片栗粉、ごま	牛乳、カルシウムヨーグルト、豚ひき肉、絹ごし豆腐、ベビーチーズ、赤みそ	なす、人参、ピーマン、わかめ、生姜
14	月		ごはん	タンダーリーかじき ポテトサラダ 糸こんスープ オレンジ	焼きうどん牛乳		うどん、米、じゃがいも、マヨドレ、しらたき、油、オリーブ油	牛乳、かじき、豚こま、ハム	オレンジ、キャベツ、人参、もやし、きゅうり、コーン缶、スリムネギ
15	火		ごはん	鶏の唐揚げ ◆ピーマンの塩昆布和え オクラのそうめん汁 パナナ	シェリーチエ (サンドビスケット)	せんべい 麦茶	米、フルーチェ、そうめん、片栗粉、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐	バナナ、もやし、ピーマン、なす、いちご、オクラ、えのきたけ、人参、わかめ、塩昆布、生姜
16	水		ごはん	厚揚げの炒め物 キャベツのみそ汁 グレープフルーツ	ピーチケーキ牛乳	せんべい	米、小麦粉、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、生揚げ、豚ひき肉、みそ、油揚げ、調整豆乳	グレープフルーツ、人参、玉ねぎ、キャベツ、もも缶、オレンジジュース、ねぎ、にら、しめじ
17	木		ごはん	すずきのムニエル ほうれん草ソテー トマトのコロコロスープ オレンジ	乳酸菌ゼリー (ビスケット)	ももゼリー	米、じゃがいも、マリー、小麦粉、油、オリーブ油、砂糖	カルピス、すずき、ベーコン、バター、ヤクルト	オレンジ、玉ねぎ、カットトマト、ほうれん草、人参、キャベツ、グリーンアスパラガス、いちご、コーン缶、寒天
18	金		ごはん	チキン南蛮 ひじきサラダ 豆腐のすまし汁 すいか	若菜ごはん 麦茶	パイ菓子	米、片栗粉、揚げ油、春雨、マヨドレ、砂糖	鶏もも肉、絹ごし豆腐、ツナ水煮缶	すいか、人参、玉ねぎ、きゅうり、ねぎ、小松菜、わかめ、コーン缶、スリムネギ、ひじき
19	土		ごはん	焼き鳥丼 きのこのすまし汁 バナナ	カステラ牛乳	サンドビスケット	米、砂糖	牛乳、鶏もも肉	バナナ、スリムネギ、ねぎ、人参、しめじ、グリーンピース、えのきたけ
21	月			海の日					
22	火		ごはん	鶏の照り焼き 大豆と昆布のきめ煮 高野豆腐のみそ汁 パナナ	パイ菓子 (チーズ) オレンジジュース	せんべい	米、リーフパイ、里芋、砂糖	鶏もも肉、ベビーチーズ、みそ、大豆、凍り豆腐	オレンジジュース、バナナ、玉ねぎ、キャベツ、人参、刻み昆布
23	水		ごはん	豆腐とコーンのそぼろ炒め サイコロスープ グレープフルーツ	きのこパスタ牛乳	パイ菓子	米、じゃがいも、スパゲティ、油、片栗粉、砂糖	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ベーコン	玉ねぎ、グレープフルーツ、人参、だいこん、コーン缶、しめじ、えのきたけ、スリムネギ
24	木		ごはん	ナシゴレン ガドガドサラダ風 ソトアヤム オレンジ [インドネシア]	ピサンゴレン牛乳	みかんゼリー	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、揚げ油、春雨、砂糖、ねりごま、油、マヨドレ	牛乳、生揚げ、鶏もも肉、調整豆乳	バナナ、オレンジ、ブロックリー、人参、かぶ、玉ねぎ、キャベツ、赤ピーマン、黄ピーマン、もやし、レモン果汁、にんにく
25	金		ごはん	チキンのトマト煮 フレンチサラダ バナナ	お好み焼き牛乳	せんべい 麦茶	超熱ロール、小麦粉、マヨドレ、油、天かす、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、豚こま、ハム	バナナ、キャベツ、ブロックリー、玉ねぎ、トマト、人参、きゅうり、しめじ、黄ピーマン、コーン缶、スリムネギ、青のり
26	土		ごはん	豚丼 春雨スープ ももゼリー	高野豆腐ラスク牛乳	サンドビスケット	カップゼリー、米、春雨、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、豚こま、木綿豆腐、調整豆乳、凍り豆腐	玉ねぎ、チンゲンサイ、コーン缶、人参、生姜
28	月		ごはん	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	みそポテト牛乳		米、じゃがいも、春雨、油、砂糖、すりごま	牛乳、さば、絹ごし豆腐、鶏もも肉、みそ、赤みそ	バナナ、ブロックリー、玉ねぎ、ほうれん草、生姜
29	火		ごはん	豚肉の生姜炒め もやしのみそ汁 バナナ	手作りふりかけごはん 麦茶	パイ菓子	米、油、片栗粉、砂糖、ごま	豚こま、みそ、油揚げ、しらす、かつお節	バナナ、玉ねぎ、もやし、人参、わかめ、生姜
30	水		ごはん	麻婆豆腐丼 切干大根の中華風サラダ オレンジ	ココア蒸しパン牛乳	せんべい	米、ホットケーキ粉、砂糖、片栗粉、すりごま、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、調整豆乳、ハム、赤みそ	オレンジ、玉ねぎ、人参、もやし、キャベツ、グリーンピース、切りだいこん、しいたけ、生姜
31	木		ごはん	鮭のパン粉焼き 夏野菜ソテー 洋風スープ パナナ	ツナサンド牛乳	ももゼリー	米、食パン、マヨドレ、パン粉、油	牛乳、鮭、ツナ油漬缶、ベーコン	バナナ、黄ピーマン、人参、玉ねぎ、コーン缶、赤ピーマン、ズッキーニ、しめじ、きゅうり、にんにく

※ () 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 ♪はご当地メニューを取り入れた給食を提供する予定です

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%)	459	15~23	10.2~15.3	1.5
予定献立栄養価	484	19.3	13.6	1.6
3歳以上児目標 (45%)	574	18.7~28.8	12.8~19.2	1.6
予定献立栄養価	570	22.9	17.4	1.9