



給食だより 7月

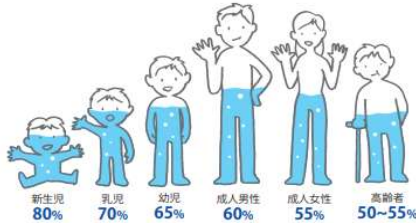
梅雨が明けると夏も本番になります。この時期は、急に暑くなるため食欲が低下して水分ばかりを摂りがちです。規則正しい生活やこまめな水分補給を行い、熱中症対策をきちんと行うことが大切になってきます。夏の暑さに負けない体づくりをするためにも、給食では旬の野菜を取り入れて栄養バランスの取れた食事を提供していきたいと思います。



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常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、命にかかわります。

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

～ 5月に行った懇談試食会中のアンケート結果について ～

【手間が少ないおすすめの朝食メニュー】

メインでは、パン・ふりかけごはん・納豆ごはん・シリアルと牛乳、等が多かったです。少し手を加える物では、卵とミックスベジタブルを混ぜてレンジで卵焼きを作ったり、おにぎりやチャーハン等をまとめて作って冷凍しておく等がありました。

【野菜を食べてもらうための技や声掛け、おすすめメニューはありますか？】

- 家庭菜園で育てる
- 味見してと声をかけて食べてもらう
- 4歳だから4個食べてみよう
- 毎日出し続ける
- 食べ終わってから、「実は〇〇入ってたよ」と伝えて自信をつけさせる
- 好きなキャラクターの食器を使い、全部食べたらキャラクターが見えるよと応援する
- 野菜を使って顔を作り、どこから食べる？と聞くと進んで食べてくれる事がある

たくさんのご意見ありがとうございました。ぜひ他のご家庭の声掛け等、ご参考にしてみて下さい。

★マーク献立は、
らいおん組さんのリクエストメニューです！

少しでも夏祭り気分を味わってもらえるように、子どもたちの代表として、らいおん組さんに食べたい物を聞いて取り入れています！

給食のサンプルの展示をお休みさせていただきます

夏場の給食サンプルの衛生面に配慮し、7月～9月までの間、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						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	延長おやつ	身体を作る	力になる	病気から守ってくれる
		午前おやつ	主食				(赤)	(黄)	(緑)
1	火	ヨーグルト	ご飯	すき焼き風煮 春雨サラダ バナナ	ビーフン炒め 牛乳	ソフトサラダせんべい	豆腐 豚肉 ハム 牛乳	ご飯 しらたき 砂糖 春雨 マヨネーズ ビーフン 油 ごま油	白菜 玉ねぎ にんじん 絹さや きゅうり コーン バナナ ビーマン しいたけ
2	水	マリービスケット	スパ ゲティ	★ミートソースパゲティ ミルクスープ メロン	五目炊き込みごはん 牛乳	ぼたぼた焼き	豚ひき肉 ベーコン 鶏肉	ご飯 ごま油 砂糖 じゃがいも 油 米粉 ベーキングパウダー	にんにく 白菜 たけのこ にんじん 玉ねぎ メロン
3	木	揚げせんべい	ご飯	カレイのごま風味焼き 中華和え 高野豆腐となすの味噌汁 ハイナッフル	おこし風フレーク 牛乳	味しらべ	カレイ ツナ 高野豆腐 バター 牛乳	ご飯 砂糖 ごま ごま油 コーンフレーク	小松菜 もやし にんじん コーン なす 玉ねぎ えのき バイナッフル
4	金	白い風船	ご飯	鶏肉の五目煮 チーズ入りお浸し バナナ (牛乳)	いもかんでん 牛乳	ばりんこ	鶏肉 大豆 油揚げ チーズ かつお節 牛乳 豆乳	ご飯 しらたき 砂糖 さつまいも	にんじん ひじき ごぼう しいたけ いんげん ほうれん草 もやし バナナ
5	土	ソフトサラダせん べい	ご飯	豚肉の甘みそ丼 和風ポテトサラダ オレンジ (牛乳)	揚げせんべい (ソフトサラダせんべい) 牛乳		豚肉 牛乳	ご飯 油 片栗粉 じゃがいも マヨネーズ	玉ねぎ チンゲン菜 赤ビーマン きゅうり にんじん コーン のり オレンジ
7	月	クラッカー	ご飯	★七夕誕生会★ にんじんごはん 大豆とひき肉のオープン焼き カレーきんぴら セタ汁 グレープフルーツ (牛乳)	フルーチェ	揚げせんべい	鶏肉 豆腐 牛乳	ご飯 じゃがいも 油 カレールウ ビーフン	にんじん 玉ねぎ ブロッコリー コーン おくら ねぎ しいたけ グレープフルーツ みかん缶 もも缶
8	火	ヨーグルト	ご飯	赤魚の香味焼き うの花 のっぺい汁 バナナ	ほうれん草ボンデケージョ 牛乳	味しらべ	赤魚 鶏ひき肉 おから 鶏肉 牛乳	ご飯 油 砂糖 じゃがいも 片栗粉 米粉	万能ねぎ にんじん ねぎ ひじき ごぼう バナナ ほうれん草
9	水	ばりんこ	中華麺	★ラーメン 鶏肉の照り焼き スティックきゅうり メロン	きつねご飯 牛乳	ぼたぼた焼き	豚肉 鶏肉 かつお節 油揚げ 鶏ひき肉 牛乳	中華麺 ごま油 砂糖 油	キャベツ 玉ねぎ にんじん きゅうり メロン いんげん 生菜
10	木	アスパラガスビス ケット	ご飯	ビーンズライス じゃがじゃこサラダ ハイナッフル (牛乳)	チーズケーキ 牛乳	ソフトサラダせんべい	大豆 豚ひき肉 しらす ヨーグルト チーズ 生クリーム 牛乳	ご飯 油 米粉 じゃがいも ごま油 砂糖 ベーキングパウダー	枝豆 玉ねぎ にんじん トマト ほうれん草 れんこん ハイナッフル
11	金	揚げせんべい	ご飯	納豆ボール カラフルビーマン キャベツのみそ汁 バナナ (牛乳)	いちごジャム蒸しパン 牛乳	ばりんこ	納豆 豚ひき肉 豆腐 ベーコン 油揚げ 高野豆腐 牛乳 豆乳	ご飯 片栗粉 油 米粉 ベーキングパウダー 砂糖	ねぎ ビーマン 赤貴ビーマン キャベツ にんじん コーン ねぎ バナナ
12	土	味しらべ	ご飯	麻婆なす 春雨サラダ オレンジ (牛乳)	ぼたぼた焼き (味しらべ) のむヨーグルト		豚ひき肉 豆腐 牛乳 のむヨーグルト	ご飯 ごま油 砂糖 片栗粉 春雨	生姜 にんにく なす 玉ねぎ にんじん ねぎ きゅうり オレンジ
14	月	ばりんこ	ご飯	鶏肉のマーマレード煮 しらたきサラダ ハイナッフル (牛乳)	ツナと塩昆布のご飯 牛乳	味しらべ	鶏肉 ツナ 牛乳	ご飯 片栗粉 油 じゃがいも しらす ごま油 マヨネーズ	にんにく 玉ねぎ ブロッコリー パセリ にんじん きゅうり えのき ハイナッフル コーン 塩昆布
15	火	ヨーグルト	ご飯	たらの竜田揚げ キャベツサラダ 玉ねぎとにんじんの味噌汁 バナナ (牛乳)	さつまいもの甘煮 牛乳	揚げせんべい	たら ハム 高野豆腐 牛乳	ご飯 片栗粉 油 マヨネーズ 砂糖 さつまいも	キャベツ きゅうり にんじん コーン 玉ねぎ チンゲン菜 わかめ バナナ
16	水	ソフトサラダせん べい	中華麺	★焼きそば わかめスープ ★すいか	★たこ焼き風ポテト 牛乳	ぼたぼた焼き	豚肉 豆腐 牛乳	中華麺 じゃがいも 片栗粉	キャベツ もやし にんじん 青のり もやし ねぎ わかめ すいか
17	木	白い風船	ご飯	★カレーライス 納豆サラダ ★ココアバナナ	★チャーハン 牛乳	ばりんこ	豚肉 納豆 ツナ 豆乳 ハム 牛乳	ご飯 じゃがいも 油 カレールウ マヨネーズ ごま 砂糖 油	玉ねぎ にんじん 小松菜 もやし バナナ レタス
18	金	ぼたぼた焼き	ゆかり ごはん	★鶏肉の唐揚げ ★フライドポテト ブロッコリー・ナムル トマトスープ グレープフルーツ	★ウインナー入りドーナツ 牛乳	ソフトサラダせんべい	鶏肉 ベーコン おから 豆乳 豆腐 ウインナー 牛乳	ご飯 砂糖 片栗粉 じゃがいも 油 ごま油 ごま	生姜 にんにく ブロッコリー にんじん キャベツ いんげん 玉ねぎ グレープフルーツ
19	土			* 夏祭り *					
21	月			* 海の日 *					
22	火	ビスコ	ご飯	鮭のちゃんちゃん焼き さつまいもとクリームチーズのサラダ オレンジ	きなこプリン 牛乳	ソフトサラダせんべい	鮭 チーズ ハム きな粉 豆乳 牛乳	ご飯 砂糖 さつまいも マヨネーズ	キャベツ 玉ねぎ にんじん ビーマン かぼちゃ きゅうり オレンジ
23	水	ヨーグルト	ご飯	鶏じゃが 切干大根サラダ メロン (牛乳)	◆ずんだクラッカー バナナ 牛乳	ばりんこ	鶏肉 ツナ 牛乳 豆乳	ご飯 じゃがいも しらす 油 砂糖 ごま油 ごま	玉ねぎ にんじん きゅうり 納豆 切干大根 昆布 メロン 枝豆 バナナ
24	木	揚げせんべい	ご飯	チキンのトマト煮 コールスローサラダ グレープフルーツ (牛乳)	*食育(きりん・ぞう組)* とうもろこし 牛乳	味しらべ	鶏肉 ハム 牛乳	ご飯 油 じゃがいも 砂糖 マヨネーズ	にんにく 玉ねぎ 貴ビーマン ブロッコリー トマト キャベツ にんじん コーン グレープフルーツ
25	金	マリービスケット	ご飯	納豆そぼろ丼 カレー風ポトフ バナナ	チーズ蒸しパン 牛乳	ぼたぼた焼き	豚ひき肉 納豆 ベーコン チーズ 牛乳	ご飯 ごま油 砂糖 じゃがいも 米粉 ベーキングパウダー	にんにく 生姜 万能ねぎ キャベツ 玉ねぎ にんじん バナナ
26	土	ソフトサラダせん べい	ご飯	豆腐のミートソース煮 マセドアンサラダ オレンジ (牛乳)	揚げせんべい (ソフトサラダせんべい) のむヨーグルト		豆腐 豚ひき肉 ウインナー のむヨーグルト	ご飯 油 砂糖 じゃがいも マヨネーズ	玉ねぎ ビーマン トマト にんじん きゅうり コーン オレンジ
28	月	クラッカー	ご飯	タンドリーチキン おからサラダ 豚汁 グレープフルーツ	メイプルポテト 牛乳	揚げせんべい	鶏肉 おから 豚肉 牛乳	ご飯 砂糖 片栗粉 マヨネーズ ごま ごま油 さつまいも 油	にんにく きゅうり にんじん ひじき 大根 ごぼう ねぎ グレープフルーツ
29	火	ヨーグルト	ご飯	カレイの生姜焼き かぼちゃのマヨネーズ和え たんたんスープ バナナ	ごまのソフトクッキー 牛乳	味しらべ	カレイ 豚ひき肉 豆乳 おから きな粉 豆乳 牛乳	ご飯 さつまいも マヨネーズ 油 ごま ごま油 米粉 砂糖	かぼちゃ ブロッコリー にんじん もやし バナナ
30	水	ばりんこ	ロール パン	豆腐のシチュー マカロニサラダ すいか	のりじゃこご飯 牛乳	ぼたぼた焼き	豆腐 鶏肉 ハム 豆乳 しらす 牛乳	ロールパン 米粉 マカロニ ごま油 砂糖	キャベツ 玉ねぎ にんじん えのき ブロッコリー コーン きゅうり コーン すいか あおのり
31	木	アスパラガスビス ケット	ご飯	◆タコライス 野菜のスープ煮 グレープフルーツ (牛乳)	お好み焼き 牛乳	ソフトサラダせんべい	豚ひき肉 チーズ 鶏肉 豚肉 牛乳	ご飯 砂糖 じゃがいも 米粉 片栗粉 油	玉ねぎ トマト きゅうり キャベツ にんじん グレープフルーツ 青のり



※()内の献立は、以上児さんのみの提供となります。

※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。ご了承ください。

※◆マークは、郷土料理になります。

★らいおんさん夏祭りリクエストメニューです。

7月分	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂肪 g	塩分 g
3歳未満児目標	490	15.9~24.5	10.9~16.4	1.5
予定献立栄養量	492	18	16.2	1.4
3歳以上児目標	580	18.7~28.9	12.8~19.2	1.7
予定献立栄養量	590	21.6	19.2	1.7