



給食だより 7月

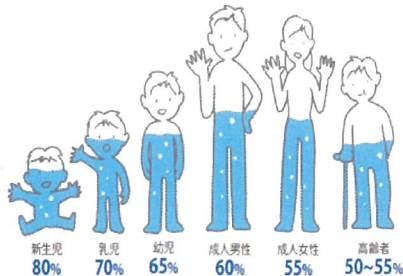


梅雨が明けると夏も本番になります。この時期は、急に暑くなるために食欲が低下して水分ばかりを摂りがちです。暑さ対策をしっかりと行い、規則正しい生活やこまめな水分補給を行い、熱中症対策をきちんと行うことが大切になってきます。給食では、子どもたちが園で大事に育て収穫した旬の夏野菜を取り入れて、栄養バランスの取れた食事を提供していきます。



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)



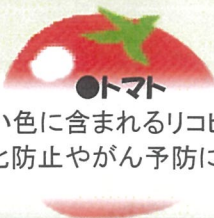
夏バテしないポイント



- ☑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

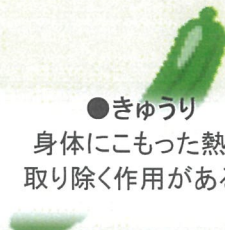
夏野菜を 食べよう

★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。



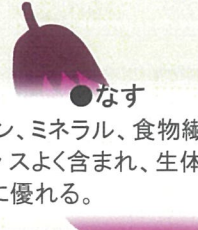
●トマト

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。



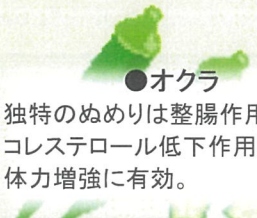
●きゅうり

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。

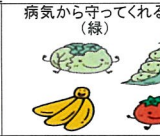


長命ヶ丘つくしこども園では、子ども達が野菜を育てています



きゅうり、なす、トマト、にんじん、ピーマン、さつまいも、じゃがいもをお世話をして、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。



7月 予定献立表					食材ならびに体内のはたらき		
令和7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			
		午前おやつ	主食				
1	火	牛乳 クッキー	ごはん	わかめごはん たら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) マカロニきな粉	牛乳、たら、きな粉、みそ、油揚げ	米、マカロニ、サラダ油、砂糖 グレープフルーツ、玉ねぎ、かぼ ちや、なす、きゅうり、にんじん、赤 ピーマン、しょうが
2	水	牛乳 塩せんべい	ごはん	ハヤシライス ひじきのツナ酢和え パナナ	(牛乳) 肉みそうどん	牛乳、豚肉、豚挽き肉、ツナ、みそ	米、うどん、じゃがいも、砂糖、片栗 粉、サラダ油、砂糖、サラダ油 バナナ、玉ねぎ、もやし、にんじん、 玉ねぎ、マッシュルーム、にんじん、 ピーマン、いんげん、ひじき、しいた け
3	木	牛乳 カルシウムせん	ごはん	さけのきのこみそ焼き ほうれん草のおかか和え たまごスープ パイナップル	(牛乳) まんまるじゃが	牛乳、鮭、卵、チーズ、みそ、かつお 節	じゃがいも、米、片栗粉、サラダ油、 砂糖、小麦粉 ほうれん草、パイナップル、えのきた け、白菜、にんじん、にら
4	金	牛乳 甘辛せんべい	ごはん	夏祭りお楽しみごはん 焼きそば ウィンナー ゆでとうもろこし フライドポテト きゅうりサラダ オレンジ	かき氷	アイスクリーム、ウィンナーソーセー ジ、豚肉、牛乳、青のり	焼きそば麺、じゃがいも、サラダ油 オレンジ、とうもろこし、きゅうり、も やし、キャベツ、にんじん、玉ねぎ
5	土			～夏祭り～ お菓子とジュースのお土産があります			
7	月	牛乳 塩せんべい	そう めん	誕生会 七夕そうめん ナゲット ブロッコリーのマヨネーズ和え フルーツカクテル	(牛乳) チャーハン	牛乳、豆腐、鶏ひき肉、卵、ハム、鶏 もも肉	米、そうめん、片栗粉、サラダ油、マ ヨネーズ、砂糖 みかん缶、ブロッコリー、ほうれん 草、桃缶、にんじん、コーン、グリーン ピース、キウイ、パイナップル、玉ねぎ、 にんにく
8	火	牛乳 カルシウムせん	ごはん	豚肉と野菜のカレー炒め さつまいもと大根のみそ汁 オレンジ	3. 4.5才児食育活動 カラフルゼリー	豚肉、豆乳、みそ、牛乳、寒天	米、さつまいも、砂糖、サラダ油 オレンジ、とうもろこし、きゅうり、も やし、キャベツ、にんじん、玉ねぎ、 みかん缶、玉ねぎ、大根、にんじん、 ピーマン、ねぎ
9	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 チキンスープ メロン	(牛乳) にんじんの焼き	牛乳、たら、鶏ひき肉、ひじき、昆布	食パン、米、じゃがいも、サラダ油、 片栗粉、ごま メロン、玉ねぎ、クリームコーン、キャ ベツ、いんげん、トマト缶、コーン
10	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 グレープフルーツ	(牛乳) えだまめケーキ	牛乳、豆腐、鶏ひき肉、豆乳、みそ、 油揚げ、ひじき	米、小麦粉、サラダ油、砂糖、片栗 粉 玉ねぎ、グレープフルーツ、にんじ ん、えだまめ、さやえんどう、しいた け
11	金	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 じゃがいもとわかめのすまし汁 パナナ	(牛乳) アメリカンドッグ	牛乳、かれい、ツナ、鶏ひき肉、かれ い、ウィンナーソーセージ、卵、み そ、わかめ	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、サラ ダ油、砂糖、コーンフレーク、ごま バナナ、こまつな、玉ねぎ、にんじ ん、コーン、しょうが
12	土	牛乳 磯風味せんべい	ごはん	八宝菜 豆腐スープ オレンジ	牛乳 菓子	牛乳、豚肉、豆腐、わかめ	米、ごま油、片栗粉 白菜、オレンジ、チンゲン菜、ねぎ、 にんじん、たけのこ、しいたけ、しょう が、にんにく
14	月	牛乳 クッキー	ごはん	ひじき入り卵焼き ブロッコリーのごま和え 小松菜とわかめのみそ汁 グレープフルーツ	(牛乳) かぼちゃのきな粉がけ	牛乳、卵、ツナ、みそ、きな粉、ひじ き、わかめ	米、砂糖、サラダ油、ごま グレープフルーツ、玉ねぎ、かぼ ちや、ブロッコリー、こまつな、ピーマ ン、にんじん、レーズン
15	火	牛乳 甘辛せんべい	ごはん	たらのチーズ焼き ゆで野菜 豆乳汁 オレンジ	(牛乳) そうめん	牛乳、たら、豆乳、ツナ、粉チーズ	米、そうめん、マヨネーズ、パン粉、 サラダ油、ごま オレンジ、キャベツ、トマト、おくら、ク リームコーン、にんじん、チンゲン菜、玉ねぎ、 コーン、えのきたけ、にんにく
16	水	牛乳 ウエハース	食パン	ミートボールのトマトシチュー ポテトサラダ パナナ	(牛乳) チキンピラフ	牛乳、豚挽き肉、鶏ひき肉、ハム	じゃがいも、米、食パン、マヨネー ズ、片栗粉 玉ねぎ、バナナ、トマト缶、にんじ ん、きゅうり、コーン
17	木	牛乳 塩せんべい	ごはん	あかうおと野菜の甘酢がけ なめこと大根のみそ汁 キウイ	フルーチェ	あかうお、牛乳、豚肉、みそ	米、片栗粉、サラダ油、砂糖 キウイ、だいこん、かぼちや、玉ね ぎ、レンコン、桃缶、みかん缶、なめ こ、赤ピーマン、ねぎ、ピーマン
18	金	湯冷まし チーズ	ごはん	鶏肉のてりやき チンゲン菜のしらす和え じゃがいものみそ汁 パイナップル	牛乳 ボンデケーキ	牛乳、鶏もも肉、みそ、ウィンナー ソーセージ、しらす干し、チーズ	米、じゃがいも、片栗粉、小麦粉、サ ラダ油、砂糖 チンゲン菜、パイナップル、玉ねぎ、 にんじん、しょうが
19	土	牛乳 塩せんべい	ごはん	カレーライス きゅうりとささみのごまサラダ パナナ	牛乳 菓子	牛乳、豚肉、鶏ささみ	米、じゃがいも、サラダ油、砂糖、ご ま 玉ねぎ、バナナ、きゅうり、にんじん、 コーン
21	月			海の日			
22	火	牛乳 ビスケット	ごはん	かれのいの磯辺焼き ひじきの煮物 くずし豆腐汁 パイナップル	(牛乳) 五平もち	牛乳、豆腐、かれい、油揚げ、みそ、 ひじき	米、米粉、砂糖、サラダ油、ごま油、 片栗粉、ごま パイナップル、にんじん、おくら、さ やえんどう
23	水	牛乳 磯風味せんべい	ごはん	豚肉のつけ焼き ピーマンのごま炒め 玉ねぎとにんじんのみそ汁 オレンジ	(牛乳) チヂミ	牛乳、豆腐、豚肉の、油揚げ、み そ、豚肉、豆乳、ツナ、みそ、油揚げ	米、片栗粉、砂糖、ごま油、サラダ 油、ごま オレンジ、玉ねぎ、ピーマン、にら、 コーン、赤ピーマン、にんじん、にん じんにく、しょうが
24	木	牛乳 サントビスケット	食パン	たらのフライ 添え野菜 ビーフンスープ グレープフルーツ	(牛乳) ベアクリームワッフル	牛乳、たら、卵	食パン、マヨネーズ、ビーフン、パン 粉、サラダ油、小麦粉 グレープフルーツ、キャベツ、ブロッ コリー、にんじん、ねぎ、おくら、コー ン、玉ねぎ、レモン果汁
25	金	牛乳 甘辛せんべい	ごはん	マーボー豆腐 中華スープ パナナ	(牛乳) バームクーヘン	牛乳、豆腐、豚挽き肉、みそ、干しエ ビ	米、じゃがいも、片栗粉、ごま油、サ ラダ油、砂糖 バナナ、玉ねぎ、ねぎ、チンゲン菜、 しょうが
26	土	牛乳 カルシウムせん	ごはん	ポークチャップ こぶき芋 大根のみそ汁 キウイ	牛乳 菓子	牛乳、豚肉、鶏ひき肉、みそ、青のり	米、じゃがいも、サラダ油、砂糖 キウイ、だいこん、だいこんの葉
28	月	牛乳 クッキー	中華麺	冷やし中華 揚げなすの肉みそがけ すいか	(牛乳) エビマヨトースト	牛乳、豚挽き肉、たまご、ハム、干し エビ、みそ、青のり	中華麺、食パン、サラダ油、マヨネー ズ、砂糖、片栗粉、ごま油 なす、すいか、きゅうり
29	火	湯冷まし プリン	ごはん	たらとじゃがいものケチャップ煮 小松菜のすまし汁 オレンジ	牛乳 ゆでとうもろこし	牛乳、たら、油揚げ	米、じゃがいも、片栗粉、サラダ油 とうもろこし、オレンジ、こまつな、に んじん、玉ねぎ、えのきたけ、ピーマ ン
30	水	牛乳 塩せんべい	食パン	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) カレーピラフ	牛乳、豚ひき肉、豆腐、鶏ささみ、鶏 ひき肉、わかめ	食パン、米、片栗粉、サラダ油、砂 糖 ほうれん草、バナナ、にんじん、グ リンピース、チンゲン菜、玉ねぎ、レン コン、かぼちや、コーン、ねぎ
31	木	牛乳 コーンフレーク	ごはん	揚げ豆腐の和風あんかけ 豚汁 パイナップル	(牛乳) お好み焼き	牛乳、豆腐、鶏ひき肉、豚肉、みそ、 かつお節、青のり	米、じゃがいも、小麦粉、片栗粉、サ ラダ油、砂糖、コーンフレーク パイナップル、玉ねぎ、キャベツ、に んじん、えのきたけ、ねぎ、ごぼう、さ やえんどう、きくらげ

※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	16～25	11～17	1.5
予定献立栄養量	501	19.9	17.8	1.6
3歳以上児目標	585	21～30	13～20	1.7
予定献立栄養量	589	24.3	21.3	1.8

☆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。