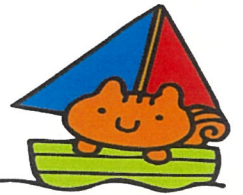




給食だより 7月



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えます。

熱中症に注意！こどもの特徴

①体温や血圧の調節がうまくできない

体にこもった熱をうまく発散できず、暑さによる影響を受けやすい。

②暑さに気づきにくい

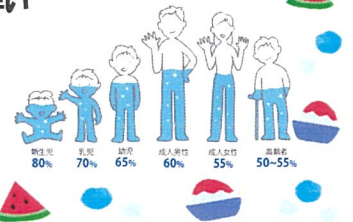
遊びに夢中でどののどき気づかない。自発的な水分補給が難しい。

③地面からの照り返しの影響を受けやすい

身長が低く、地面からの熱の影響を受けやすい。大人が感じるよりも高温の環境になっている。

④大人より脱水症状の悪化が早い

体内の水分割合が大人より高いため、脱水症状を起こしやすい。



夏の水分補給



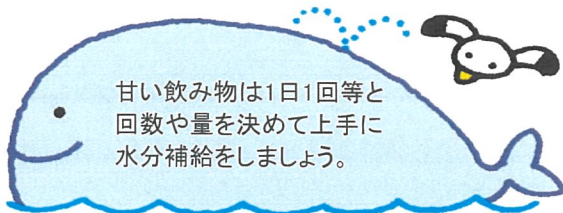
夏は汗をかくので、多くの水分が必要です。気がついた時には脱水症状が進んでいることもあるので、こまめに水分をとりましょう。

①こまめに飲む

朝起きた時・食事をする時・遊ぶ前後・お風呂後など

②麦茶やお水を飲む

1回50～100mlが理想的です。麦茶にはミネラルが含まれているので、汗で失われたミネラルと水分を補給することができます。



甘い飲み物は1日1回等と回数や量を決めて上手に水分補給をしましょう。

夏野菜 給食レシピ

～カラフルピーマン～



《材料》(4人分)

- ・ピーマン…8個
- ・赤パプリカ…1個
- ・黄パプリカ…1個
- ・ベーコン…8枚
- ・塩こしょう…少々

《作り方》

- ①ピーマンとパプリカは好みの大きさに切る。
- ②ベーコンは短冊切りにする
- ③フライパンに油を少々入れ、ベーコンを炒める。さらにピーマンとパプリカを加えて炒める。
- ④塩コショウで味を調える。

ピーマンが苦手でも彩りがきれいで、これは食べられるというお子さんがいます！コンソメや、ケチャップ、カレー粉などで味つけを変えてみるのもおすすめです。



給食のサンプル展示について



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

令和8年度 名取みたそのこども園

使用食材(昼食・午後おやつ)ならびに体内のはたらき

日 曜	ひよこ・うさぎ組 午前おやつ	主食	昼食	午後おやつ	延長おやつ	力になる	身体を作る	病気から守ってくれる
						(黄)	(赤)	(緑)
1 水	ヨーグルト	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、スバグティ、じゃがいも、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、大根、コーン缶、しめじ、えのき、スリムネギ、グリーンピース
2 木	せんべい	ごはん	すずきのみそ照り焼き キャベツのおかか炒め なすと油揚げのおつゆ パナナ	メープルポテト 牛乳	ビスケット	フライドポテト、米、油、メープルシロップ、砂糖	牛乳、すずき、油揚げ、みそ、系がき、わかめ	バナナ、なす、キャベツ、ねぎ、人参、生姜
3 金	のむヨーグルト	ごはん	わかめごはん 鮭の竜田揚げ ほうれん草のごま和え オレンジ	フルーチェ	せんべい	米、さといも、片栗粉、しらたき、揚げ油、すりごま、砂糖	牛乳、鮭、木綿豆腐、豚こま、みそ	オレンジ、人参、ほうれん草、もも缶、白菜、大根、いちご、ごぼう、ねぎ
4 土	ビスケット	ごはん	焼き鳥丼 きのこのすまし汁 ヨーグルト	カステラ 牛乳		米、砂糖	牛乳、ヨーグルト、鶏もも肉	スリムネギ、ねぎ、人参、しめじ、グリーンピース、えのき
6 月	クラッカー	ごはん	あじの南蛮漬け 春雨と鶏肉のおつゆ バナナ	じゃがいもおやき 牛乳	みかんゼリー	米、マッシュポテト、片栗粉、春雨、揚げ油、砂糖、油	牛乳、あじ、絹ごし豆腐、鶏もも肉、豚ひき肉、みそ	バナナ、玉ねぎ、人参、ほうれん草、スリムネギ、しいたけ
7 火	野菜ジュース	ごはん	天の川丼 厚揚げのサラダ メロン	七夕サンド カルピス	せんべい	米、食パン、じゃがいも、砂糖、マヨドレ、ねりごま、すりごま、ごま油	鶏ひき肉、カルピス、生揚げ、ハム	メロン、ほうれん草、ブロッコリー、人参、ママーレード、もやし、レモン果汁
8 水	ヨーグルト	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	パイ菓子	米、ごま油、ごま、片栗粉	木綿豆腐、豚こま、ひじき	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、干しいたけ、ゆかり
9 木	せんべい	ごはん	鮭の塩焼き きゅうりとわかめの酢の物 系こんスープ パナナ	せんべい (チーズ) 牛乳	サンドビスケット	米、せんべい、しらたき、油、砂糖	牛乳、鮭、ベビーチーズ、わかめ	バナナ、きゅうり、キャベツ、人参、スリムネギ
10 金	のむヨーグルト	ごはん	照り焼きチキン 春雨の中華和え キャベツと豆腐のみそ汁 オレンジ	マカロニかりんとう 牛乳	せんべい	米、マカロニ、春雨、黒砂糖、油、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、鶏ささ身、みそ、きな粉	オレンジ、キャベツ、ねぎ、人参、きゅうり、えのき
11 土	ビスケット	ごはん	麻婆茄子丼 わかめスープ ヨーグルト	カップケーキ 牛乳		米、カップケーキ、ごま油、砂糖、片栗粉、ごま	牛乳、ヨーグルト、豚ひき肉、絹ごし豆腐、赤みそ、わかめ	なす、人参、ピーマン、生姜
13 月	クラッカー	ごはん	♪夏野菜カレー ♪野菜のツナ和え ♪バナナ	♪ミニたい焼き ♪牛乳	ももゼリー	米、ミニたい焼き、じゃがいも、油、すりごま、砂糖	牛乳、豚こま、ツナ水煮缶、わかめ	バナナ、玉ねぎ、人参、もやし、きゅうり、なす、カットトマト、ピーマン
14 火	サンドビスケット	パン	♪ホットドック ♪ポテトサラダ ♪おくらと大根のコンソメスープ ♪フルーツポンチ	♪たこやきポテト ♪牛乳	せんべい	フライドポテト、ゼリー、じゃがいも、ロールパン、マヨドレ、油	牛乳、ハム、ベーコン、系がき、ウインナーソーセージ	バナナ、人参、パイン缶、玉ねぎ、大根、みかん缶、きゅうり、オクラ、コーン缶、青のり
15 水	ヨーグルト	ごはん	♪きょうざ ♪キャベツの春雨サラダ 厚揚げのおつゆ ♪すいか	♪ヨーグルト和え (♪せんべい)	パイ菓子	米、きょうざの皮、せんべい、砂糖、春雨、マヨドレ、油、すりごま	ヨーグルト、豚ひき肉、生揚げ、ホイップクリーム、鶏ささ身、わかめ	すいか、キャベツ、もも缶、みかん缶、パイン缶、かぶ、人参、にら、ねぎ
16 木	せんべい	ごはん	♪そうめん ♪枝豆とかれのひき揚げ ♪かぼちゃの煮物 ♪バナナ	♪しらすと昆布の混ぜご飯 麦茶	ビスケット	そうめん、米、揚げ油、小麦粉、砂糖、ごま	かれい、しらす、ハム、塩昆布	バナナ、かぼちゃ、玉ねぎ、えだまめ、トマト、コーン缶、きゅうり
17 金	のむヨーグルト	ごはん	♪鶏のから揚げ ♪山形のだし ♪豆腐のみそ汁 グレープフルーツ	♪フルーツサンド ♪牛乳	せんべい	米、食パン、片栗粉、油	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、ホイップクリーム、みそ、わかめ	グレープフルーツ、バナナ、なす、玉ねぎ、きゅうり、メロン、オクラ、人参、ねぎ、えのき、生姜
18 土	ビスケット	ごはん	カレーライス 春雨スープ ももゼリー	魅ラスク りんごジュース		ももゼリー、米、じゃがいも、焼酎、春雨、砂糖、ごま、ごま油	木綿豆腐、豚こま、きな粉	りんごジュース、玉ねぎ、チンゲンサイ、人参、しめじ
20 月			海の日					
21 火	野菜ジュース	ごはん	タンダーリーかじき ひじきサラダ 洋風スープ オレンジ	手作りふりかけごはん 麦茶	せんべい	米、マヨドレ、油、砂糖、オリーブ油、ごま	かじき、ベーコン、釜揚げしらす、かつお節、ひじき	オレンジ、玉ねぎ、人参、きゅうり、コーン缶、しめじ
22 水	ヨーグルト	ごはん	厚揚げの炒め汁 キャベツのみそ汁 バナナ	カップケーキ (パイ菓子) 牛乳	サンドビスケット	米、カップケーキ、パイ菓子、片栗粉、ごま油	牛乳、生揚げ、豚ひき肉、油揚げ、みそ	バナナ、人参、玉ねぎ、キャベツ、ねぎ、にら、しめじ
23 木	せんべい	ごはん	すずきのムニエル ほうれん草のソテー トマトのコロコロソテー グレープフルーツ	肉みそうどん 牛乳	パイ菓子	うどん、米、じゃがいも、小麦粉、油、オリーブ油、片栗粉、砂糖、バター	牛乳、すずき、豚ひき肉、ベーコン、赤みそ	グレープフルーツ、玉ねぎ、人参、ほうれん草、トマト、キャベツ、グリーンアスパラガス、コーン缶
24 金	のむヨーグルト	ごはん	ハンバーグ 夏野菜ソテー 豆乳スープ パナナ	牛乳もち (クラッカー)	せんべい	米、じゃがいも、砂糖、片栗粉、リッツ、パン粉、マヨドレ	牛乳、調製豆腐、豚ひき肉、豆乳、ツナ水煮缶、ベーコン、きな粉	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、にんにく
25 土	ビスケット	ごはん	豚丼 えのきスープ オレンジ	スティックパン 牛乳		米、スティックパン、ごま、砂糖	牛乳、豚こま、わかめ	オレンジ、玉ねぎ、コーン缶、えのき、生姜
27 月	クラッカー	ごはん	かれいのおろし玉ねぎ焼き ブロッコリーのごま和え 高野豆腐のみそ汁 パナナ	みそポテト 牛乳	ももゼリー	じゃがいも、米、油、砂糖、すりごま	牛乳、かれい、みそ、凍り豆腐、赤みそ	バナナ、玉ねぎ、ブロッコリー、ねぎ、かぶ・葉、生姜
28 火	サンドビスケット	ごはん	麻婆豆腐丼 切干大根の中華風サラダ オレンジ	スティックパン 牛乳	せんべい	米、スティックパン、砂糖、片栗粉、ごま油、すりごま	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、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、切干大根、干しいたけ、生姜
29 水	ヨーグルト	ごはん	たらのコーンマヨネーズ焼き 豆菜サラダ ポパイスープ グレープフルーツ	若菜ごはん 麦茶	パイ菓子	米、マヨドレ、油、砂糖、すりごま、ごま油	たら、木綿豆腐、ツナ水煮缶、大豆	グレープフルーツ、小松菜、人参、ほうれん草、クリームコーン缶、もやし、コーン缶
30 木	せんべい	ごはん	カラフルピラフ風 さつまいもサラダ オレンジ	バナナてん 牛乳	ビスケット	米、さつまいも、ホットケーキ粉、マヨドレ、揚げ油、油	牛乳、鶏ひき肉、豆乳、ハム	バナナ、オレンジ、玉ねぎ、人参、きゅうり、ズッキーニ、コーン缶、ピーマン、にんにく
31 金	野菜ジュース	ごはん	ぶりの照り焼き ねはねばサラダ かぼちゃのみそ汁 パナナ	ぶどうゼリー (サンドビスケット) のむヨーグルト	せんべい	ぶどうゼリー、米、砂糖、ごま	シヨア、ぶり、木綿豆腐、みそ、わかめ	バナナ、かぼちゃ、玉ねぎ、人参、オクラ、ほうれん草

🍴🍷🍷は食育活動を行う予定です
🍷は絵本給食を提供する予定です

※ () 内の献立は、以上見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。

	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 未未満)
3歳未満児目標 (50%)		574	18.7~28.7	14.9~22.9	1.6
予定献立栄養量		573	21.6	17.4	1.5
3歳以上児目標 (45%)		458	14.9~22.9	10.2~15.3	1.3
予定献立栄養量		479	17.7	13.2	1.3