



7月の給食だより

【今月の目標】
暑さに負けず
しっかり食べる

2023年6月28日
足羽東こども園

日	曜	献立名	9時30分 (未満児)	15時(全員)	延長保育 (飲み物 お茶)	
1	月	ぶたじゃが ブロッコリーのちゅうかあえ かきたまじる オレンジ	牛乳 ウエハース	ミルク おこさまえびせん	せんべい	
2	火	わかどりのからあげ こまつなとじゃこのために だいこんとにんじのみそしる	牛乳 野菜せんべい	おちゃ ヨーグルト	クッキー	
3	水	さけのムニエル げんきピーマンのきんぴらいため じゃがいもとわかめのみそしる	牛乳 ちょぼちょぼ焼き	ミルク ほしたべよ	ビスケット	
4	木	夏祭り会食 やきそば フライドポテト ナゲット ステックきゅうり やさしいジュース	牛乳 クッキー	ミルク たいやき	せんべい	
5	金	七夕会食 たなばたちらしずし ほしがたハンバーグ こしのルビー ほしふとたまねぎのすましじる	牛乳 お米ボーロ	ミルク 七夕ゼリー	クッキー	
6	土	(なつまつりの為、土曜保育はありません)				
8	月	とりにくのケチャップに ほうれんそうともやしのソテー マカロニスープ	牛乳 お子様せんべい	ミルク せんべい	ビスケット	
9	火	しろみさかなのいそべあげ にんじんいりいんげんのごまあえ うすあげとじゃがいものみそしる	牛乳 ビスケット	ミルク こめこケーキ	せんべい	
10	水	たまねぎいりぶたのしょうがやき きゅうりとにんじんのマヨネーズあえ さつまいもとねぎのみそしる	牛乳 ソフトせんべい	ミルク かぼちゃせんべい	クッキー	
11	木	メンチカツ きゃべつのゆかりあえ あっさりスープ	牛乳 小魚せんべい	おちゃ ひじきあられ	ビスケット	
12	金	てりやきにくだんご マカロニサラダ しめじとたまねぎのすましじる	牛乳 卵ボーロ	おちゃ バナナ	せんべい	
13	土	(土曜保育ご利用の方は、弁当・お茶・箸を持参下さい)				
15	月	海の日				
16	火	たまねぎいりとりにくのさっぱりに きゃべつのおかかあえ とうふとえのきのみそしる	牛乳 かるまぐふわせん	ミルク さつまいもチップス	クッキー	
17	水	誕生会 チキンライス ポテトとおこめのささみカツ コーンいりキャベツサラダ ジュリアンスープ	牛乳 塩せんべい	カルピス クレープ	ビスケット	
18	木	しろみさかなのごまころもあげ にんじんいりほうれんそうのおひたし かぼちゃとねぎのみそしる	牛乳 ゼリー	ミルク しょうゆせんべい	せんべい	
19	金	ひじきいりわふうハンバーグ いんげんとにんじんのソテー じゃがいもたまねぎのスープ	牛乳 ソフトせんべい	おちゃ とうもろこし	クッキー	
20	土	(土曜保育ご利用の方は、弁当・お茶・箸を持参下さい)				
22	月	やさいたっぷりやきにくふういため トマト もずくスープ	牛乳 野菜せんべい	おちゃ きなこマカロニ	ビスケット	
23	火	ツナいりなつやさいかレーシチュー ふくしんづけ バナナいりフルーツミックスヨーグルト	牛乳 ビスケット	ミルク こざかなせんべい	せんべい	
24	水	さばのかばやき おくらのおひたし ふとしめじのみそしる	牛乳 お米ボーロ	おちゃ わかめチップス	クッキー	
25	木	ジャーマンポテト みかんいりきゅうりのすのもの オクラのスープ	牛乳 ほうれん草せんべい	ミルク ビスケット	ビスケット	
26	金	あかうおのにつけ ひやしきゅうりのごまみそかけ なるとりりそうめんじる	牛乳 たまごせんべい	おちゃ すいか	せんべい	
27	土	(土曜保育ご利用の方は、弁当・お茶・箸を持参下さい)				
29	月	もやしいりぶたのくのあまずいため ブロッコリーのゴマドレッシングあえ うすあげとなすのみそしる	牛乳 ウエハース	ミルク ビスケット	クッキー	
30	火	まーぼーなす とうふいりしゅうまい カットコーン	牛乳 クッキー	ミルク 野菜せんべい	ビスケット	
31	水	パンの日 プレーンオムレツ やさいいりスパゲティソテー じゃがいもとベーコンのスープ いちごジャム	牛乳 紫芋せんべい	おちゃ みずようかん	せんべい	

食育活動

- 4日 夏祭り会食
- 5日 七夕会食
- 19日 とうもろこしの皮むき(1.2歳)



手作りおやつ

【今月使用する食材の産地】

北海道、青森、山梨、群馬、富山、石川、福井、岐阜、長野、静岡、兵庫、和歌山、高知、大分、長崎、熊本、アメリカ、メキシコ

食育だより

梅雨明けとともに、これから暑さが本格化します。この時期、食欲が低下して、喉ごしのよい麺類などのあっさりした食事になりがちです。しかし、必要なエネルギーやビタミンなどの栄養素が不足すると『夏バテ』してしまいます。炭水化物だけでなく、肉・魚・卵などの動物性食品や、旬の野菜をとり入れると良いですね。1日3回の食事を毎日とり、元気に夏を乗りきりましょう。

おいしい夏野菜をたくさん食べよう!

夏の暑い時期に旬を迎える夏野菜は、体の余計な熱を取ってくれる役割があります。



トマト: 食欲増進/喉を潤す/免疫力アップ



とうもろこし: 胃腸の調子を整える



ピーマン: 血液をサラサラにする



きゅうり: 利尿作用/余分な塩分を取る



なす: 血の巡りをよくする



すいか: 体を冷やす/利尿作用/むくみ取り

子どもの水分補給について

① こまめに水分補給

一度に大量の水分を摂取すると消化能力を低下させ、食欲不振を招きます。また、子どもは自分で喉の渇きを訴えることが難しいため、タイミングを決めて、こまめに水分補給をしましょう。

② 甘い物の飲みすぎに注意

甘い清涼飲料水は、血糖値が上がり満腹感を感じてしまうため、食欲を低下させます。日常の水分補給はお茶などの甘くないものを選びましょう。

食育集会(歯について 3~5歳)

3.4.5 歳児に向け「ひみこのはがいいぜ」という食育の標語を使っておし歯を予防し、噛む事の大切さの話をしました。おやつはカルシウムラスクで、子ども達はお話を思い出しながらよく噛んで美味しくうに食べていました。



梅シロップ作り

頂いた青梅で梅シロップを作りました。爪楊枝で上手にへたを取り、美味しなあれと瓶に入れました。シロップが出来たら、おやつのにみんなて飲みたいと思います。

