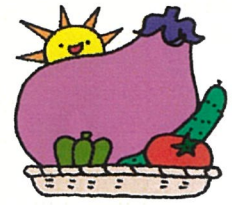




# 給食だより 7月



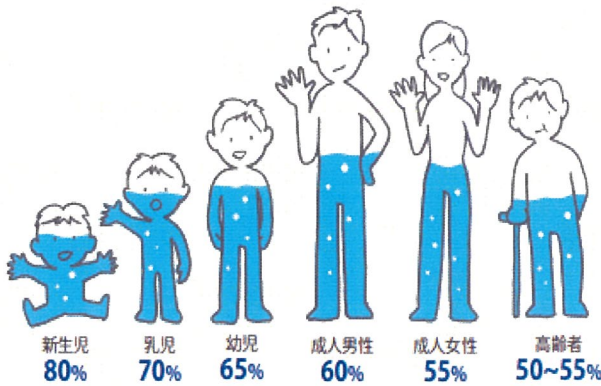
梅雨が明けると夏も本番になります。この時期は、急に暑くなるために食欲が低下して水分ばかりを摂りがちです。暑さ対策をしっかりと行い、規則正しい生活やこまめな水分補給を行い、熱中症対策をきちんと行うことが大切になってきます。

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、たくさんのおいしい食事を提供したいと考えております。

## 熱中症から体を守ろう



「熱中症」とは高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調整機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態をいいます。



人間の体に含まれる水分は、体重に対する割合では新生児が最も多く、加齢とともに徐々に減少していきます。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。

## 水分補給はこまめにとりましょう

熱中症は、夏の強い陽ざしの下での激しい運動や作業中だけでなく、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とるように心がけましょう。のどの渇きを感じなくても、こまめな水分補給が重要です。すぐに飲めるように常に側に置くなど工夫してみるといいです。

また、扇風機やエアコンで室内の温度を管理するなど、環境への注意も大切です。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。

~6月から9月まで  
給食のサンプルの展示を  
お休みします~

夏場の給食サンプルの衛生面に配慮し、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。

## 夏野菜を食べよう

夏野菜は水分を多く含み体温を下げる働きがあります。

- ・ 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有効。
- ・ きゅうり： 身体にこもった熱を取り除く作用やアルコールの代謝を促す。
- ・ なす： ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調節機能が優れる。
- ・ オクラ： 独特のめ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



# 7月 予定献立

令和6年度 名取みだそのこども園

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	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)
1 月	せんべい	めん	冷やし中華 鶏のねぎ塩焼き 人参の甘煮 メロン	七夕ゼリー (サンドビスケット) 牛乳	ゼリー	うどん、揚げ油、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、大豆、油揚げ、しらす干し	すいか、もやし、ねぎ、チンゲンサイ、しめじ、グリーンピース、塩昆布
2 火	ビスケット	こめ	豚肉の生姜炒め 油揚げのみそ汁 グレープフルーツ	バナナとほうれん草の 蒸しパン 牛乳	せんべい 野菜ジュース	米、ホットケーキ粉、油、片栗粉	牛乳、豚こま、調製豆乳、みそ、油揚げ	玉ねぎ、グレープフルーツ、もやし、小松菜、ほうれん草、バナナ、人参、生わかめ、生姜
3 水	ヨーグルト	こめ	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 牛乳	せんべい	米、ごま油、ごま、片栗粉	牛乳、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、干しいたけ、ゆかり、ひじき
4 木	せんべい	こめ	鮭のパン粉焼き 夏野菜ソテー 洋風スープ バナナ	じゃがいもおやき 牛乳	サンドビスケット	米、マッシュポテト、パン粉、油、春雨、片栗粉、砂糖	牛乳、鮭、豚ひき肉、ベーコン、みそ	バナナ、人参、黄ピーマン、玉ねぎ、コーン缶、赤ピーマン、ズッキーニ、しめじ、しいたけ、にんにく
5 金	のむヨーグルト	こめ	ぎょうざ丼 春雨スープ パイン缶	ヨーグルト和え	パイ菓子	米、春雨、砂糖、片栗粉、油、ごま	ヨーグルト、豚ひき肉、ホイップクリーム	パイン缶、もやし、みかん缶、キャベツ、コーン缶、にら、しいたけ、生わかめ
6 土	クラッカー	こめ	豚肉の塩昆布炒め コンソメスープ ヨーグルト	パウムクーヘン 牛乳		米、パウムクーヘン、じゃが芋、油	牛乳、ヨーグルト、豚こま、木綿豆腐、ベーコン	玉ねぎ、もやし、人参、えのきたけ、塩昆布
8 月	ビスケット	こめ	赤魚の煮つけ 小松菜炒め さつま汁 バナナ	ココア蒸しパン 牛乳	ゼリー	米、ホットケーキ粉、さつま芋、砂糖、ごま油	牛乳、あかうお、木綿豆腐、調製豆乳、豚ひき肉、みそ	バナナ、小松菜、人参、だいごん、ねぎ、生わかめ、スリムネギ
9 火	野菜ジュース	めん	カレーうどん もやしの塩昆布和え すいか	大豆とじゃこの甘唐揚げ 牛乳	せんべい	中華めん、ブロックゼリー、ねりごま、砂糖、ごま油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、ハム	メロン、人参、バナナ、コーン缶、りんご、きゅうり、ねぎ
10 水	ヨーグルト	こめ	厚揚げの炒め物 キャベツのみそ汁 オレンジ	枝豆と昆布の混ぜご飯 牛乳	せんべい 野菜ジュース	米、片栗粉、ごま油、砂糖、ごま	牛乳、生揚げ、豚ひき肉、みそ、油揚げ	オレンジ、人参、玉ねぎ、キャベツ、えだまめ、ねぎ、にら、しめじ、刻み昆布
11 木	せんべい	こめ	かじきの照り焼き ゼンマイの煮物 高野豆腐のみそ汁 バナナ	ミニたい焼き 牛乳	サンドビスケット	米、ミニたい焼き、じゃが芋、糸こんにゃく、油、砂糖	牛乳、かじき、みそ、油揚げ、凍り豆腐	バナナ、玉ねぎ、ぜんまい、ねぎ、人参、いんげん
12 金	のむヨーグルト	こめ	チキン南蛮 ひじきサラダ すまし汁 オレンジ	きのごパスタ 牛乳	パイ菓子	米、スバゲティ、片栗粉、揚げ油、春雨、マヨドレ、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、ベーコン、ツナ水煮缶	オレンジ、玉ねぎ、人参、きゅうり、ねぎ、しめじ、えのきたけ、生わかめ、コーン缶、スリムネギ、ひじき
13 土	クラッカー	こめ	野菜カレー えのきたけ バナナ	みかんゼリー (せんべい) 牛乳		カップゼリー、米、じゃが芋、せんべい、ごま	牛乳	バナナ、玉ねぎ、コーン缶、人参、トマトペースト、かぼちゃペースト、ミックスベジタブル、えのきたけ、カットわかめ
15 月			<b>海の日</b>					
16 火	ビスケット	こめ	ワインナーカレー マカロニサラダ パイン缶	せんべい (チーズ) オレンジジュース	せんべい 野菜ジュース	米、マカロニ、せんべい、マヨドレ、油	蒸し大豆、ワインナーソーゼージ、ハッピーチーズ、ハム	100%オレンジジュース、パイン缶、玉ねぎ、ミックスベジタブル、人参
17 水	ヨーグルト	こめ	豆腐とコーンのそぼろ煮 サイコロスープ オレンジ	じゃこチャーハン 牛乳	せんべい	米、じゃが芋、油、片栗粉、砂糖	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、しらす干し	オレンジ、人参、玉ねぎ、だいごん、コーン缶、しめじ、グリーンピース、スリムネギ
18 木	せんべい	こめ	ぶりの照り焼き ねばねばサラダ かぼちゃのみそ汁 バナナ	メイプルポテト 牛乳	サンドビスケット	フライドポテト、米、油、メイプルシロップ、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、生わかめ
19 金	のむヨーグルト	こめ	豚肉ピーマン炒め 厚揚げのおつゆ オレンジ	お好み焼き 牛乳	パイ菓子	米、小麦粉、マヨドレ、油、砂糖、天かす、片栗粉	牛乳、豚こま、生揚げ	オレンジ、キャベツ、だいごん、ピーマン、人参、生わかめ、ねぎ、スリムネギ、生姜、あおのり
20 土	クラッカー	こめ	野菜カレー 春雨サラダ ゼリー	ミニたい焼き 牛乳		カップゼリー、米、ミニたい焼き、じゃが芋、春雨、マヨドレ、ごま	牛乳、ツナ水煮缶	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
22 月	せんべい	こめ	さばのみそ煮 ブロックリーの胡麻和え 春雨と鶏肉のおつゆ バナナ	たこ焼き風おにぎり 牛乳	ゼリー	米、春雨、砂糖、マヨドレ、すりごま、ごま油	牛乳、さば、絹ごし豆腐、鶏もも肉、みそ、かつお節	バナナ、ブロックリー、玉ねぎ、キャベツ、ほうれん草、生姜、万能ねぎ、あおのり
23 火	ビスケット	こめ	おろしインバーグ かぼちゃサラダ 豆腐の野菜スープ グレープフルーツ	麺ラスク 牛乳	せんべい 野菜ジュース	米、焼酎、グラニュー糖、マヨドレ、砂糖、片栗粉、バター	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、豆乳、凍り豆腐	玉ねぎ、グレープフルーツ、かぼちゃ、だいごん、人参、キャベツ、コーン缶、きゅうり、スリムネギ
24 水	ヨーグルト	こめ	麻婆豆腐丼 切干大根の中華風サラダ オレンジ	◆サンドウィッチ (きりん組食育) 牛乳	せんべい	米、食パン、マヨドレ、砂糖、片栗粉、すりごま、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ツナ油漬缶、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、切り干しだいごん、干しいたけ、生姜、ジャム、じゃが芋
25 木	せんべい	こめ	赤魚の西京焼き 和風れんこんサラダ 茄子と油揚げのおつゆ バナナ	豆乳寒天	サンドビスケット	米、砂糖、すりごま	調製豆乳、あかうお、油揚げ、ツナ水煮缶、みそ、きな粉、かつお節	バナナ、なす、れんこん、ねぎ、きゅうり、人参、生わかめ、コーン缶、粉寒天
26 金	のむヨーグルト	ばん	ロールパン チキンのトマト煮 フレンチサラダ 夏みかん缶	ゆでとうもろこし カルピス	パイ菓子	ロールパン、マヨドレ、砂糖、油、片栗粉	鶏もも肉、カルピス、ハム	とうもろこし、なすみかん缶、ブロックリー、玉ねぎ、キャベツ、カットトマト、人参、きゅうり、しめじ、黄ピーマン、コーン缶
27 土	クラッカー	こめ	豆腐のそぼろ煮 春雨スープ オレンジ	せんべい のむヨーグルト		米、ソフトサラダ、春雨、砂糖、油、片栗粉、ごま、ごま油	ショア、木綿豆腐、豚ひき肉	オレンジ、人参、ねぎ、チンゲンサイ、玉ねぎ、しいたけ、グリーンピース
29 月	野菜ジュース	こめ	カレイの生姜焼き きんぴらごぼう 里芋のみそ汁 バナナ	はちみつレモンケーキ 牛乳	ゼリー	米、里芋、小麦粉、砂糖、糸こんにゃく、油、はちみつ、ごま油、ごま	牛乳、かれい、みそ、油揚げ	バナナ、玉ねぎ、人参、ごぼう、生わかめ、さやえんどう、レモン果汁、生姜
30 火	ビスケット	こめ	タンダーリーチキン ポテトサラダ 糸こんにゃく グレープフルーツ	スティックパン 牛乳	せんべい 野菜ジュース	米、じゃが芋、スティックパン、マヨドレ、糸こんにゃく	牛乳、鶏もも肉、ハム	グレープフルーツ、人参、キャベツ、きゅうり、コーン缶、スリムネギ
31 水	ヨーグルト	めん	焼肉パスタ 大豆のごまサラダ オレンジ	切干大根ごはん 牛乳	せんべい	スバゲティ、米、マヨドレ、ごま油、砂糖、すりごま	牛乳、豚こま、大豆	オレンジ、人参、玉ねぎ、キャベツ、ブロックリー、刻み昆布、切り干しだいごん、干しいたけ

※ ( ) 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。

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%)	462	15.0~23.1	10.3~15.4	1.5
予定献立栄養量	486	18.3	14.3	1.6
3歳以上児目標 (45%)	575	18.7~28.8	12.8~19.2	1.6
予定献立栄養量	571	22.4	18.5	2.0

◆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