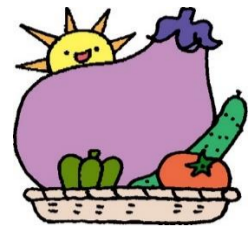




給食だより 7月



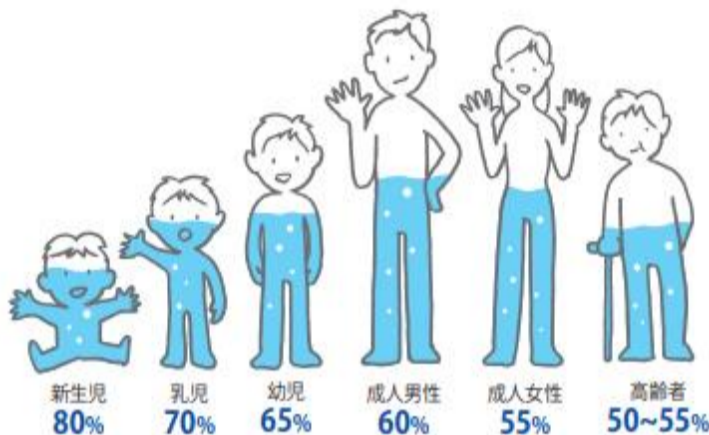
梅雨が明けると夏も本番になります。この時期は、急に暑くなるために食欲が低下して水分ばかりを摂りがちです。暑さ対策をしっかりと行い、規則正しい生活やこまめな水分補給を行い、熱中症対策をきちんと行うことが大切になってきます。

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、たくさんの思いが詰まった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



令和6年度					使用食材			
					体をつくる		力になる	病気から守ってくれる
日	曜日	未満児 午前のおやつ	主食	昼食	午後の おやつ	赤	黄	緑
1	月	サンドビスケット 牛乳	ごはん	タラのマヨネーズ焼き きゅうりスティック ミネストローネ パナナ	ココロ揚げ 牛乳	たら、ベーコン、牛乳、高野 豆腐、きな粉	米、薄力粉、サラダ油、マヨ ネーズ、じゃが芋、マカロ ニ、砂糖、片栗粉	玉ねぎ、マッシュルーム、パセリ、 きゅうり、いんげん、キャベツ、人 参、にんにく、トマト、バナナ
2	火	ピーチゼリー	ごはん	非常食：カレー コールスローサラダ ヨーグルト	スイートポテト 非常食りんごジュース	ハム、ヨーグルト、牛乳、卵	米、サラダ油、砂糖、さつま 芋、バター	きゅうり、人参、キャベツ、コーン
3	水	カルシウムせんべい	食パン	サーモンフライ ブロッコリー 大根サラダ キウイ	昆布と枝豆の混ぜご飯 牛乳	鮭、卵、ハム、牛乳、昆布	食パン、薄力粉、パン粉、サ ラダ油、マヨネーズ、砂糖、 白ごま、米	ブロッコリー、大根、きゅうり、人 参、キウイ、枝豆
4	木	コーンフレーク 牛乳	マーボー ナス丼	ナムル風ツナサラダ 春雨スープ グレープフルーツ	今川焼き 牛乳	豚挽き肉、ツナ、牛乳	米、サラダ油、砂糖、片栗 粉、ごま油、ごま、春雨	生姜、にんにく、玉ねぎ、人参、 ねぎ、なす、ほうれん草、もやし、チン ゲン菜、グレープフルーツ
5	金	ウエハース 牛乳	七夕 そうめん	お皇さまハンバーグ キャベツサラダ すいか	フルーツポンチ (サラダせんべい)	卵、ハム、豚挽き肉、ツナ、	そうめん、パン粉、サラダ 油、砂糖、ごま	玉ねぎ、キャベツ、コーン、人参、す いか、キウイ、バナナ、みかん缶、白 桃缶
6	土	夏祭り	おにぎり 鶏の唐揚げ 青のりフライドポテト 以：枝豆/末：きゅうり	とうもろこし ミニトマト	わかめ、鶏もも	米、片栗粉、サラダ油、じゃ がいも	生姜、きゅうり、トマト、トウモロコ シ、枝豆	
8	月	パイ 牛乳	ごはん	さばの南蛮漬け風 豚汁 オレンジ	ココアワッフル (塩せんべい) 牛乳	さば、豚肉、豆腐、牛乳	米、片栗粉、サラダ油、砂 糖、じゃが芋	玉ねぎ、人参、ピーマン、白菜、大 根、ぶなめし、ねぎ、オレンジ
9	火	ヨーグルト	ロールパン	きのこほうれん草のグラタン 人参グラッセ もやしとチーズの和え物 グレープフルーツ	炊き込みご飯	ベーコン、卵、牛乳、チー ズ、かつお節、油揚げ	バターロール、サラダ油、薄 力粉、砂糖、米	ほうれん草、しいたけ、しめじ、玉葱 ぎ、人参、もやし、きゅうり、グレー プフルーツ、しいたけ
10	水	サンドせんべい りんごジュース	味噌 ラーメン	鶏肉甘辛焼き ほうれん草の和え物 パナナ	フルーツサンド 牛乳	豚挽き肉、鶏肉、しらす、牛 乳、ひじき	中華麺、砂糖、サラダ油、食 パン、ホイップクリーム	キャベツ、もやし、人参、コーン、 ねぎ、にんにく、生姜、ほうれん草、 砂り、バナナ、みかん、キウイ
11	木	ソフトせんべい 牛乳	ごはん	味噌肉じゃが ところてんサラダ オレンジ	りんごゼリー (ウエハース)	豚挽き肉、しらす	米、じゃが芋、砂糖、ごま、 しらたき	人参、玉ねぎ、グリーンピース、水菜、 きゅうり、トマト、オレンジ
12	金	チョコウエハース	ごはん	タラのチーズパン粉焼き ほうれん草のソテー 豆腐とトマトの卵スープ キウイ	シャベット (せんべい)	たら、ベーコン、豆腐、卵、 チーズ	米、サラダ油、砂糖、パター	玉ねぎ、人参、ピーマン、ほうれん 草、コーン、セロリ、トマト、キウイ
13	土	せんべい	ごはん	凍り豆腐のふわふわ煮 春雨サラダ オレンジ	ビスケット サラダせんべい 牛乳	高野豆腐、鶏挽肉、ハム、牛 乳	米、春雨、砂糖、ごま油	玉ねぎ、人参、みつば、きゅうり、 キャベツ、オレンジ
16	火	パイ 牛乳	冷やし 中華	なすとズッキーニの揚げびたし オレンジ	ひじきご飯 牛乳	ハム、卵、牛乳、ひじき、か つお節	中華麺、ごま油、砂糖、白ご ま、サラダ油、米	人参、きゅうり、もやし、なす、ズッ キーニ、オレンジ、きめざや
17	水	チーズ	ごはん	枝豆入り厚焼き卵 オクラおかか和え いんげんと玉ねぎの味噌汁 パナナ	パニオアイス (非常食： しょう油せんべい)	鶏挽肉、卵、かつお節、わか め、油揚げ	米、砂糖	人参、玉ねぎ、おくら、いんげん、パ ナナ
18	木	フルーチェ	食パン	夏野菜のラタトゥイユ わかめサラダ ヨーグルト	五平餅 牛乳	ウインナー、わかめ、鶏ささ み、ヨーグルト、牛乳	食パン、サラダ油、砂糖、ご ま油、白ごま	玉ねぎ、ズッキーニ、なす、セロリ、 にんにく、トマト、きゅうり、人参、 小松菜
19	金	塩せんべい	ごはん	赤魚の梅しそ焼き ブロッコリーのおかか和え 夏野菜の味噌汁 グレープフルーツ	きなこプリン (ソフトせんべい)	赤魚、かつお節、牛乳、きな 粉	薄力粉、サラダ油、砂糖	大根、ブロッコリー、にんじん、コー ン、オクラ、かぼちゃ、トマト、な す、グレープフルーツ
20	土	青のりせんべい 牛乳	ごはん	豚肉としめじの味噌炒め きゅうりとわかめの中華和え パナナ	クッキー サラダせんべい 牛乳	豚肉、ささみ、わかめ、牛乳	米、砂糖、サラダ油、ごま油	玉ねぎ、人参、しめじ、いんげん、 生姜、きゅうり、もやし、バナナ
22	月	ソフトせんべい りんごジュース	ごはん	豆腐ハンバーグ スティック野菜 かぼちゃの味噌汁 グレープフルーツ	カレーうどん (非常食：カレー)	豚挽き肉、鶏挽肉、豆腐、牛 乳、卵、油揚げ	米、砂糖、サラダ油、うどん	玉ねぎ、きゅうり、人参、かぼちゃ、 ほうれん草、ねぎ、グレープフルーツ
23	火	プリン	ロールパン	豆腐のミートソースグラタン ブロッコリー ツナキャベツ和え パナナ	とうもろこし 枝豆 牛乳	豆腐、豚挽き肉、チーズ、ツ ナ、牛乳	バターロール、サラダ油、ご ま、ごま油	玉ねぎ、人参、トマト缶、パセリ、ブ ロッコリー、キャベツ、バナナ、とう もろこし、枝豆
24	水	たまごせんべい 牛乳	ごはん	サバの味噌煮 ほうれん草のお浸し わかめとなめこの味噌汁 キウイ	小松菜ヨーグルト蒸しパン 牛乳	さば、かつお節、高野豆腐、 わかめ、牛乳、卵、ヨーグル ト	砂糖、薄力粉、バター	生姜、ほうれん草、人参、なめこ、 ねぎ、小松菜、キウイ
25	木	クッキー 牛乳	ごはん	タンドリーチキン アスパラ マカロニサラダ オレンジ	ずんだクラッカー	鶏肉、ヨーグルト、ハム、ク リームチーズ	米、サラダ油、マカロニ、マ ヨネーズ、クラッカー、砂糖	玉ねぎ、にんにく、生姜、アスパラガ ス、人参、きゅうり、オレンジ、枝豆
26	金	せんべい	ごはん	カレイの甘辛焼き いんげんソテー カルシウムたっぷりサラダ グレープフルーツ	おからケーキ (サラダせんべい) 牛乳	カレイ、しらす、大豆、ひじ き、牛乳	米、サラダ油、ごま、砂糖、 薄力粉	生姜、いんげん、人参、キャベツ、小 松菜、グレープフルーツ
27	土	クッキー 牛乳	ごはん	厚揚げの中華煮 小松菜の納豆和え オレンジ	サンドせんべい セサミビスケット 牛乳	豚肉、厚揚げ、納豆、かつお 節	米、砂糖、片栗粉	にんにく、人参、玉ねぎ、だれのこ、 チンゲン菜、小松菜、もやし、オレンジ
29	月	ビスケット りんごジュース	ごはん	たらの香り揚げ スティック野菜 大豆とひじ きの煮物 キウイ	バナナケーキ 牛乳	たら、ひじき、大豆、油揚 げ、牛乳、卵	米、片栗粉、マヨネーズ、サ ラダ油、ごま油、砂糖	大根、きゅうり、人参、いんげん、キ ウイ、バナナ
30	火	せんべい 牛乳	ごはん	豚肉の冷しゃぶ 千切野菜 ブロッコリーのカレーマヨ和え グレープフルーツ	フルーツヨーグルト (非常食：しょう油せん べい)	豚肉、ヨーグルト	米、砂糖、バター、砂糖、ホ イップクリーム	ねぎ、大根、人参、きゅうり、ブロッ コリー、グレープフルーツ、白桃缶、 ミカン缶、バナナ
31	水	チョコウエハース	三色丼	ポテトサラダ 豆乳味噌スープ オレンジ	カステラ (クッキー) 牛乳	豚挽き肉、卵、豆乳、牛乳	米、砂糖、じゃが芋、マヨ ネーズ	ほうれん草、人参、きゅうり、コー ン、えのき、しめじ、しいたけ、オレンジ

※ () のついている献立は3歳以上児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。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
3歳未満児目標	510	17~25	11~17	1.5未満
予定献立栄養量	487	18.6	16.4	1.4
3歳以上児目標	570	19~29	13~19	1.6未満
予定献立栄養量	555	21.8	18.5	1.6