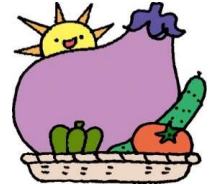




給食だより 7月



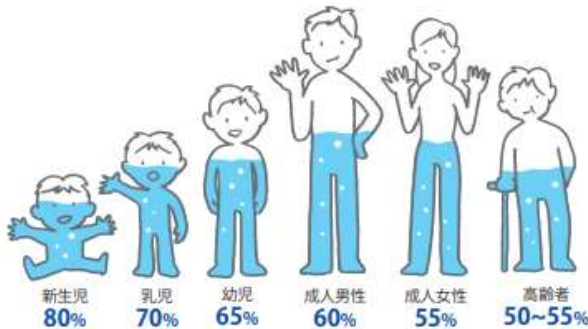
梅雨が明けると夏も本番になります。この時期は、急に暑くなるために食欲が低下して水分ばかりを摂りがちです。こまめな水分補給をしっかりと行い、規則正しい生活や熱中症対策をきちんと行うことが大切になってきます。

給食では、旬の野菜を取り入れて栄養バランスのとれた食事を提供していきたいと思えます。

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。

～ 5月に行った懇談試食会中のアンケート結果について ～

先日の懇談試食会中のアンケートで朝ご飯に何を食べているか質問をさせていただきました。下に回答していただいた内容を記載しました。今後暑くなり、体力を消耗しやすくなります。簡単な物で構いませんので朝ごはんをきちんと食べてきていただければと思います。

- ご飯系 : ふりかけご飯、納豆ご飯、卵かけご飯、お茶漬け、おもち
 - パン系 : チーズマトースト、ホットケーキ、米粉パン、蒸しパン、
 - 主菜 : 卵焼き、チキンカツ、シューマイ、ゆで卵、ウインナー、コロッケ、ミートボール
- 他に、グラノーラ・サラダ・汁物・果物・ヨーグルト・チーズ等も食べているご家庭が多かったです。給食へのご意見等もたくさん回答いただきありがとうございます。今後の給食作りの参考にさせていただきます。



給食のサンプルの展示をお休みさせていただきます

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。

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



7月予定献立



令和6年度
名取あけぼのこども園

食材ならびに体内のはたらき

日	曜	ひよこ・りす・うさぎ組 午前おやつ			午後おやつ			身体を作る (赤)	力になる (黄)	病気から 守ってくれる (緑)
		主食	副食	デザート	主食	副食	デザート			
1	月	せんべい	ご飯	焼き肉とんぶり ねばねばサラダ グレープフルーツ (牛乳)	ゼリー和え	豚肉 納豆 牛乳	ご飯 油 片栗粉 ごま 春雨 ごま油	生姜 にんにく ビーマン にんじん 玉ねぎ オクラ 大根 わかめ パナナ グレープフルーツ みかん缶		
2	火	ヨーグルト	ご飯	たらフライ ツナごぼうサラダ 高野豆腐のみそ汁 パナナ	さつまいももち 牛乳	たら ツナ 高野豆腐 きな粉 豆乳 牛乳	ご飯 米粉 油 マヨネーズ 砂糖 ごま さつまいも	ごぼう きゅうり にんじん 玉ねぎ チンゲン菜 わかめ パナナ		
3	水	ビスケット	めん	★焼きそば フライドポテト 具だくさんスープ メロン	★たこ焼き風ポテト 牛乳	豚肉 豆腐 牛乳	中華麺 油 じゃがいも 揚げ玉 片栗粉	もやし キャベツ にんじん 青のり 大根 ねぎ わかめ メロン		
4	木	揚げせんべい	ご飯	鶏肉の唐揚げ かぼちゃグリル 豚汁 ★ココアバナナ (牛乳)	★おほしさまクッキー 牛乳	鶏肉 豚肉 豆乳 牛乳 バター	ご飯 砂糖 片栗粉 油 ごま油 米粉	生姜 にんにく かぼちゃ 大根 にんじん ごぼう ねぎ パナナ		
5	金	クリームせんべい	ご飯	★カレーライス コールスローサラダ オレンジ (牛乳)	★豆腐ブラウニー 牛乳	鶏肉 ハム 牛乳 豆腐	ご飯 油 カレールウ マヨネーズ 砂糖 米粉	ブロッコリー にんじん キャベツ きゅうり コーン オレンジ		
6	土			* 夏祭り *						
8	月	クラッカー	ご飯	七夕誕生会 おほしさまご飯 チキンナゲット ブロッコリー和え セタ汁 グレープフルーツ	じゃがいもピザ のむヨーグルト	鶏ひき肉 豆腐 チーズ ベーコン のむヨーグルト	ご飯 片栗粉 油 マヨネーズ ビーフン じゃがいも 片栗粉	かぼちゃ 玉ねぎ 生姜 にんにく ブロッコリー にんじん コーン オクラ ねぎ しいたけ グレープフルーツ ビーマン		
9	火	ヨーグルト	ご飯	カレイのごま風味焼き カレー粉ふきいも なすのみそ汁 パナナ	キャロットケーキ 牛乳	カレイ チーズ 高野豆腐 豆乳	ご飯 砂糖 ごま じゃがいも ごま油 米粉 油 ベーキングパウダー	パセリ なす 玉ねぎ にんじん えのき パナナ		
10	水	せんべい	ご飯	豆腐の中華煮 スパサラダ すいか	食パンサンド 牛乳	豚肉 豆腐 ハム 牛乳	ご飯 ごま油 砂糖 片栗粉 スバゲティ マヨネーズ 食パン	にんにく 白菜 たけのこ にんじん きゅうり コーン すいか		
11	木	ごまビスケット	ご飯	納豆ボール スティックきゅうり きのこスープ グレープフルーツ	ほうれん草ボンデケーキ 牛乳	納豆 豚ひき肉 豆腐 油揚げ ウインナー 牛乳	ご飯 片栗粉 ごま油 砂糖 じゃがいも 米粉 油	ねぎ きゅうり えのき しめじ 玉ねぎ にんじん 絹さや グレープフルーツ ほうれん草		
12	金	揚げせんべい	ご飯	タコライス 鶏と野菜のスープ煮 バナナ (牛乳)	スコップクロック 牛乳	豚ひき肉 鶏肉 牛乳 豆乳	ご飯 砂糖 じゃがいも 油 コーンフレーク	玉ねぎ トマト きゅうり ミニトマト キャベツ 玉ねぎ にんじん パナナ		
13	土	せんべい	ご飯	麻婆なす 春雨の和え物 オレンジ (牛乳)	お菓子の のむヨーグルト	豚ひき肉 豆腐 牛乳 のむヨーグルト	ご飯 ごま油 砂糖 片栗粉 春雨	生姜 にんにく なす 玉ねぎ にんじん ねぎ きゅうり オレンジ		
15	月			海の日						
16	火	ヨーグルト	ご飯	チキンとコーンのカレー キャベツサラダ バナナ (牛乳)	メイプルポテト 牛乳	鶏肉 ハム 牛乳	ご飯 じゃがいも カレールウ マヨネーズ 砂糖 さつまいも 油 ごま ホットケーキシロップ	にんじん 玉ねぎ コーン キャベツ きゅうり パナナ		
17	水	せんべい	ロール パン	豆腐のミートソース煮 ジャーマンポテト オレンジ	焼きとうもろこし (以上児食育) のりじゃこご飯 牛乳	豆腐 豚ひき肉 ベーコン しらす 牛乳	ロールパン 油 砂糖 じゃがいも ごま油	玉ねぎ ビーマン トマト オレンジ とうもろこし にんじん 青のり		
18	木	サンドビスケット	ご飯	鮭の海苔マヨネーズ焼き 白和え わかめのみそ汁 グレープフルーツ	レタスチャーハン 牛乳	鮭 豆腐 油揚げ ハム 牛乳	ご飯 油 マヨネーズ しらたき 砂糖 ごま	玉ねぎ ほうれん草 にんじん ビーマン 生姜 にんにく グレープフルーツ レタス		
19	金	甘辛せんべい	ご飯	焼きがんとどきのあんかけ カラフルビーマン 豆乳たんたんスープ バナナ (牛乳)	ツナと塩昆布のおにぎり 牛乳	豆腐 鶏ひき肉 ベーコン 豚ひき肉 豆乳 ツナ 牛乳	ご飯 片栗粉 油 ごま ごま油	ひじき 玉ねぎ にんじん ビーマン 赤い 黄い もやし にら パナナ コーン 昆布		
20	土	揚げせんべい	ご飯	厚揚げの味噌炒め ひじきサラダ オレンジ (牛乳)	お菓子の 牛乳	豚肉 生揚げ ハム 牛乳	ご飯 ごま油 砂糖 片栗粉 マヨネーズ	玉ねぎ にんじん ねぎ ビーマン にんにく ひじき きゅうり コーン オレンジ		
22	月	せんべい	ご飯	豚肉と春雨の炒め物 ひじきとさつまいもの煮物 グレープフルーツ	カレーピラフ 牛乳	豚肉 油揚げ ツナ 牛乳	ご飯 春雨 油 砂糖 ごま油 ごま さつまいも	にんじん ししいたけ 玉ねぎ ピーマン にんにく ひじき グレープフルーツ		
23	火	ヨーグルト	ご飯	赤魚の香味焼き 納豆和え 五目みそ汁 パナナ	さつまいもの甘煮 牛乳	赤魚 納豆 油揚げ 牛乳	ご飯 砂糖 ごま油 さつまいも	にんにく 万能ねぎ 小松菜 にんじん もやし かぼちゃ 大根 ごぼう ねぎ パナナ		
24	水	クリームせんべい	めん	和風スバゲティ 肉じゃが オレンジ (牛乳)	ゆかりしらすごはん 牛乳	ツナ ベーコン 鶏肉 牛乳 しらす	スバゲティ 油 じゃがいも 砂糖 ご飯	にんじん 玉ねぎ 水菜 のり 玉ねぎ 絹さや オレンジ		
25	木	揚げせんべい	ご飯	鶏肉のトマト煮 切干大根のカミカミサラダ グレープフルーツ	みたらしポテトもち 牛乳	鶏肉 ツナ 牛乳	ご飯 油 じゃがいも 砂糖 ごま油 ごま 片栗粉	にんにく 玉ねぎ ブロッコリー トマト 切干大根 昆布 にんじん きゅうり グレープフルーツ		
26	金	ビスケット	ご飯	納豆そぼろ丼 吉野汁 (奈良県郷土料理) バナナ (牛乳)	ビーフン炒め 牛乳	鶏ひき肉 納豆 生揚げ 鶏肉 牛乳 豚ひき肉	ご飯 ごま油 砂糖 しらたき 片栗粉 ビーフン 油	にんにく 生姜 にんじん 万能ねぎ 大根 ごぼう ほうれん草 パナナ 玉ねぎ ビーマン ししいたけ		
27	土	せんべい	ご飯	麻婆豆腐 マセドアンサラダ オレンジ (牛乳)	お菓子の のむヨーグルト	豆腐 豚ひき肉 ウインナー 牛乳 のむヨーグルト	ご飯 油 砂糖 片栗粉 じゃがいも マヨネーズ	生姜 にんにく 玉ねぎ にんじん 万能ねぎ きゅうり コーン オレンジ		
29	月	クラッカー	ご飯	すき焼き風煮 おからサラダ グレープフルーツ (牛乳)	高野豆腐せんべい 牛乳	焼き豆腐 豚肉 おから 牛乳 高野豆腐 豆乳	ご飯 しらたき 砂糖 マヨネーズ ごま 油	白菜 玉ねぎ にんじん 絹さや きゅうり ひじき グレープフルーツ		
30	火	ヨーグルト	ご飯	たらのお好み揚げ かぼちゃサラダ 小松菜のみそ汁 パナナ	お好み焼き 牛乳	たら 油揚げ 豚肉 牛乳	ご飯 片栗粉 油 さつまいも コーンフレーク マヨネーズ 米粉	キャベツ にんじん 万能ねぎ かぼちゃ ブロッコリー 小松菜 もやし パナナ 青のり		
31	水	せんべい	ご飯	タンドリーチキン マカロニサラダ おくらスープ オレンジ	お麩ラスク 牛乳	鶏肉 ハム 豆腐 バター 牛乳	ご飯 砂糖 片栗粉 マカロニ マヨネーズ 春雨 麩	にんにく きゅうり にんじん コーン オクラ ねぎ オレンジ		



※ () になっている献立は、以上児さんのみ
となります。
※献立は、材料納入の都合等により変更になる事
がありますのでご了承下さい。
※★マークのついているメニューは、らいおん組
さんの夏祭りリクエストメニューになります。

7月分	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂肪 g	塩分 g
3歳未満児目標	483	15.7~24.1	10.7~16	1.5
予定献立栄養量	511	17.8	16	1.3
3歳以上児目標	580	18.8~28.9	12.8~19.4	1.8
予定献立栄養量	597	22	19.3	1.6