



# 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

2025年6月30日  
足羽東こども園

| 日  | 曜 | 献立名                                                 | 9時30分<br>(未満児) | 15時(全員)          | 延長保育<br>(飲み物 お茶) |
|----|---|-----------------------------------------------------|----------------|------------------|------------------|
| 1  | 火 | たまねぎいりとりにくのさっぱり マカロニサラダ<br>だいこんとにんじんのみそしる           | 牛乳<br>お子様せんべい  | おちゃ<br>バナナ       | せんべい             |
| 2  | 水 | ウインナーいりジャーマンポテト みかんいりきゅうりのすのもの<br>わかめとねぎのみそしる       | 牛乳<br>ボーロ      | ミルク<br>あげせんべい    | クッキー             |
| 3  | 木 | ぶたにくとピーマンのあまみそいため ブロッコリーのちゅうかあえ<br>えのきとにんじんのすましじる   | 牛乳<br>クッキー     | ミルク<br>Ca せんべい   | ビスケット            |
| 4  | 金 | 夏祭り会 🎆 やきそば ポテト ナゲット ステックきゅうり あっさりスープ               | 牛乳<br>ほうれん草煎餅  | ぎゅうにゅう<br>たいやき   | せんべい             |
| 5  | 土 | (なつまつりの為、土曜保育はありません)                                |                |                  |                  |
| 7  | 月 | 七夕会食 🎋 そぼろどん ほしふいりそうめんじる フルーツミックス                   | 牛乳<br>塩せんべい    | おちゃ<br>たなばたゼリー   | クッキー             |
| 8  | 火 | さばのかばやき にんじんいりほうれんそうのおひたし<br>じゃがいもとねぎのみそしる          | 牛乳<br>ソフトせんべい  | おちゃ<br>きなこマカロニ   | ビスケット            |
| 9  | 水 | ぶたじゃが もやしときゅうりのナムル ふとわかめのみそしる                       | 牛乳<br>お米パフ     | ミルク<br>ひじきあられ    | せんべい             |
| 10 | 木 | ささみかつ わかめときゅうりのすのもの とうふとたまねぎのすましじる                  | 牛乳<br>クッキー     | おちゃ<br>ほしたべよ     | クッキー             |
| 11 | 金 | たまねぎいりぶたにくのしょうがやき いんげんのごまあえ<br>さつまいもとねぎのみそしる        | 牛乳<br>野菜せんべい   | ミルク<br>ビスケット     | ビスケット            |
| 12 | 土 | (土曜保育ご利用の方は、弁当・お茶・箸を持参下さい)                          |                | お茶<br>せんべい       |                  |
| 14 | 月 | さけのムニエル きゃべつのゆかりあえ うすあげとナスのみそしる                     | 牛乳<br>せんべい     | おちゃ<br>ゆでとうもろこし  | せんべい             |
| 15 | 火 | ヒレカツ げんきピーマンのきんぴらいため えのきとたまねぎのすましじる                 | 牛乳<br>小魚せんべい   | おちゃ<br>せんべい      | クッキー             |
| 16 | 水 | 誕生会 🎂 ウインナーいりカレーピラフ わかどりのからあげ トマト<br>ジュリアンスープ       | 牛乳<br>じゃが芋せんべい | カルピス<br>タルト      | ビスケット            |
| 17 | 木 | なつやさいかレーシチュー ふくしんづけ フルーツミックスヨーグルト                   | 牛乳<br>野菜せんべい   | ミルク<br>小魚せんべい    | せんべい             |
| 18 | 金 | あかうおのにつけ きざみなっとう トマト あっさりスープ                        | 牛乳<br>ウエハース    | ミルク<br>むらさきもちチップ | クッキー             |
| 19 | 土 | (土曜保育ご利用の方は、弁当・お茶・箸を持参下さい)                          |                | お茶<br>せんべい       |                  |
| 21 | 月 | 海の日 🌊                                               |                |                  |                  |
| 22 | 火 | パンの日 🍞 オムレツ やさいいりスパゲティケチャップいため<br>しめじとじゃがいものスープ ジャム | 牛乳<br>ゼリー      | ミルク<br>しょうゆせんべい  | ビスケット            |
| 23 | 水 | てりやきにくだんご きゅうりとにんじんのドレッシングあえ<br>わかめとたまねぎのみそしる       | 牛乳<br>たまごせんべい  | おちゃ<br>かぼちゃせんべい  | せんべい             |
| 24 | 木 | しろみさかなのいそべあげ にんじんいりほうれんそうのおひたし<br>かぼちゃとたまねぎのみそしる    | 牛乳<br>紫芋せんべい   | おちゃ<br>こめこケーキ    | クッキー             |
| 25 | 金 | やさいたっぷりやきにくふういため ゆでとうもろこし もずくスープ                    | 牛乳<br>ビスケット    | ミルク<br>せんべい      | ビスケット            |
| 26 | 土 | (土曜保育ご利用の方は、弁当・お茶・箸を持参下さい)                          |                | お茶<br>せんべい       |                  |
| 28 | 月 | さばのみそに きりぼしだいこんとやさいのすのもの うどんいりすましじる<br>あじつけのり       | 牛乳<br>ウエハース    | おちゃ<br>やさいせんべい   | せんべい             |
| 29 | 火 | とりにくのけちゃっぷに こふきいも オクラとベーコンのスープ                      | 牛乳<br>ボーロ      | おちゃ<br>フルーツゼリー   | クッキー             |
| 30 | 水 | マーボーなす しゅうまい はるさめサラダ すいか                            | 牛乳<br>クッキー     | ミルク<br>えびせん      | ビスケット            |
| 31 | 木 | もやしいりぶたにくのあまずいため ブロッコリーのおかかあえ<br>じゃがいもとたまねぎのみそしる    | 牛乳<br>塩せんべい    | おちゃ<br>ヨーグルト     | せんべい             |

※給食者の状況によって献立が変わることがあります。

## 食育活動

4日 夏祭り会食  
7日 セタ会食  
14日 とうもろこしの皮むき



## 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

梅雨が終わるといよいよ夏本番!これから一段と暑くなり、熱中症や夏バテに注意が必要です。規則正しい生活リズムや、睡眠時間の確保に加え、いつも以上に食生活や水分補給の工夫が必要です。

水やお茶を飲むだけでなく、食事にも水分の多い夏野菜や果物を取り入れたり、汁物を組み合わせたりして、食事からも上手に水分をとみましょう。

## 🦷食育集会(歯について 3~5歳)🦷

3.4.5 歳児に向け歯のお話の紙芝居を読みました。噛んで食べないとどうなるか、しっかり噛んで食べることの大切さをお話しました。

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そうに食べていました。



## 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、食欲不振につながることがあります。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。



## 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/余分な塩分を出す



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

## 梅シロップ作り

地域の方に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、美味しくなあれと瓶に入れました。シロップが出来たら、おやつのにみんなで飲みたいと思います。

