



# 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

2026年6月30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	水	さけのムニエル げんきピーマンのきんぴらいため さつまいもとねぎのみそしる	牛乳 ウエハース	おちゃ ソフトせんべい	クッキー
2	木	たまねぎいりとりにくのさっぱりに ブロッコリーのおかかあえ うすあげとだいこんのみそしる パナナ	牛乳 紫芋せんべい	ミルク ムーンライト	ビスケット
3	金	夏祭り会 🎆 やきそば ポテト ナゲット ステックきゅうり ジュリアンスープ	牛乳 ほうれん草煎餅	おちゃ いちごシャーベット	せんべい
4	土	(なつまつりの為、土曜保育はありません)			
6	月	あかうおのにつけ マカロニサラダ きりぼしだいこんとやさいのみそしる	牛乳 ポーロ	ミルク やさいせんべい	クッキー
7	火	七夕会食 🎋 ちらしずし ほしがたハンバーグ パインいりキャベツサラダ ほしふとわかめのすましじる	牛乳 お子様せんべい	おちゃ たなばたゼリー	ビスケット
8	水	からあげ いんげんとにんじんのごまあえ ふとなすのみそしる	牛乳 小魚家族	ミルク ほしたべよ	せんべい
9	木	ぶたじゃが ほうれんそうとにんじんのおひたし えのきとたまねぎのみそしる	牛乳 じゃが芋せんべい	おちゃ おしぼん	クッキー
10	金	もやしிரいやさいのあまずいため おくらのおひたし じゃがいもとにんじんのみそしる	牛乳 ライスパフ	おちゃ きなこせんべい	ビスケット
11	土	(土曜保育ご利用の方は、弁当・お茶・箸を持参下さい)	お茶 せんべい	おちゃ ビスケット	
13	月	アジフライ ひじきいりきゃべつのマリネサラダ わかめとたまねぎのすましじる	牛乳 野菜家族	ミルク いもけんぴ	せんべい
14	火	あつあげのそぼろに しらすいりきゅうりのすのもの そうめんじる	牛乳 ブチクッキー	おちゃ ゆでとうもろこし	クッキー
15	水	誕生会 🎂 チキンライス ササミカツ ブロッコリーのマヨネーズあえ ジュリアンスープ	牛乳 塩せんべい	カルピス タルト	ビスケット
16	木	ベーコンいりカレーふうみのジャーマンポテト にんじんとコーンのソテー あっさりスープ	牛乳 ミニクッキー	ミルク あげせんべい	せんべい
17	金	ぶたにくとピーマンのあまみそいため いんげんのおかかあえ はるさめスープ	牛乳 ゼリー	ミルク たまごせんべい	クッキー
18	土	(土曜保育ご利用の方は、弁当・お茶・箸を持参下さい)	お茶 せんべい	おちゃ ビスケット	
20	月	海の日 🌊			
21	火	ハンバーグ こぶきいも えのきとねぎのすましじる	牛乳 小魚家族	おちゃ きなこマカロニ	ビスケット
22	水	さばのみそに きゃべつゆかりあえ かぼちゃともやしのみそしる	牛乳 野菜家族	おちゃ すいか	せんべい
23	木	なつやさいのカレーンチュー ふくしんづけ フルーツミックス	牛乳 お子様せんべい	ミルク ぱりんこ	クッキー
24	金	とりにくのケチャップに もやしときゅうりのナムル オクラととうふのスープ	牛乳 紫芋せんべい	おちゃ かぼちゃせんべい	ビスケット
25	土	(土曜保育ご利用の方は、弁当・お茶・箸を持参下さい)	お茶 せんべい	おちゃ ビスケット	
27	月	しろみさかなのフライ ブロッコリーのちゅうかあえ きゃべつとにんじんのみそしる	牛乳 ミニクッキー	ミルク しょうゆせんべい	せんべい
28	火	パンの日 🍞 オムレツ やさいいりビーフンいため とうふとねぎのすましじる ジャム	牛乳 お子様せんべい	ミルク チョイス	クッキー
29	水	てりやきにくだんご みかんいりきゅうりのすのもの わかめとじゃがいものみそしる	牛乳 ブチクッキー	おちゃ こめこブラウニー	ビスケット
30	木	マーボーナス しゅうまい はるさめサラダ	牛乳 ポーロ	ミルク あげせんべい	せんべい
31	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 じゃが芋せんべい	おちゃ ヨーグルト	クッキー

※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

- 3日 夏祭り会食
- 7日 七夕会食
- 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

これから一段と暑さが増し、食欲が低下しやすい時期となります。暑さに負けない体づくりには、規則正しい生活と栄養バランスのよい食事を続けることが大切です。また、熱中症になりやすい季節ですので、水分補給では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りましょう。



## ジュースに含まれる砂糖の量についての集会 (3~5 歳)

こんなに砂糖が入ってるんだよ

3.4.5 歳児に向け、ジュースに入っている砂糖の量、ジュースばかり飲むとどうなるのかを話しました。虫歯にならないように引き続き歯磨きしていきましょう。



## 夏バテをしない5つのポイント

- ① 早寝早起き
- ② 栄養バランスの良い食事
- ③ 適度に体を動かす
- ④ こまめに水分補給
- ⑤ しっかり睡眠



## 夏野菜をたくさん食べよう

夏野菜は、水分やビタミンがたっぷり含まれています。暑い夏を元気に過ごすためにいろんな夏野菜をおいしく食べましょう。

- トマト: リコピンで抗酸化作用があり、紫外線や暑さによる体のダメージを抑える
- ピーマン: ビタミンCが豊富で夏風邪予防に
- きゅうり: 水分、カリウムたっぷり、熱を冷ます効果
- 枝豆: タンパク質、食物繊維、鉄分など栄養満点

## 熱中症を予防しよう ~水分のとり方~



こどもは体温調節機能が十分に発達しておらず、熱中症にかかりやすいため、注意が必要です。熱中症の予防には、過ごす環境などの配慮も必要ですが、今回は水分のとりかたのポイントをご紹介します。

- ◎ こまめに水分補給をする  
⇒ こどもは自分で喉の渇きを訴えることが難しいため、汗をかいていなくても、補給のタイミングを決めて、こまめに水分をとりましょう。

### 《補給のタイミングの例》

- ・ 遊びなどの活動の前 / 途中/後
- ・ 食事やおやつするとき
- ・ 外から帰ったとき
- ・ お昼寝の前/後
- ・ お風呂の前/後 など
- ◎ 甘い飲み物の飲みすぎに注意する  
⇒ 甘いジュースなどには糖分がたくさん含まれており、飲みすぎると、食欲を低下させたり、虫歯や肥満につながったりすることもあります。普段の水分補給はお茶などの甘くないものを選びましょう。
- ◎ 食事からも水分を取り入れる  
⇒ 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することで、水分がとりやすくなります。



一度に大量の水分補給や冷たいものとりすぎは、消化機能を低下させ、食欲不振につながる可能性があります。