



# 給食だより

【今月の目標】  
暑さに負けずに  
しっかり食べよう

2020年6月30日  
足羽東 とも園

日	曜	献立名	9時30分 (未満児)	3時(全員)	延長保育 (飲み物 お茶)
1	水	鮭の胡麻衣フライ 切り干し大根入り野菜のナムルトマトと卵の味噌汁	牛乳 動物ビスケット	ミルク 南瓜せんべい	ぱりんこ
2	木	麻婆茄子 春雨サラダ なんと入りわかめスープ 一口ゼリー	牛乳 揚げせんべい	ミルク オレンジ	ウエハース
3	金	南瓜コロッケ 人参とブロッコリーのマヨネーズ添え 玉ねぎとベーコンのスープ	牛乳 きな粉ウエハース	ミルク ソフトせんべい	ぼたぼた焼き
4	土	(土曜保育ご利用の方は、弁当・お茶・箸を持参ください)	お茶 クッキー	お茶 せんべい	
6	月	すき焼き風煮 いんげんのおかか和え ジャガ芋とネギの味噌汁	牛乳 りんごゼリー	幼児牛乳 ぱりんこ	お子様えびせん
7	火	食育の日 セタちらし寿司 星のコロッケ スティック胡瓜 ミニトマト セタそうめん汁	牛乳 お米ボーロ	ミルク セタゼリー	野菜せんべい
8	水	赤魚の醤油漬け アスパラガスと人参のドレッシングかけ 麩とわかめスープ	牛乳 卵せんべい	ミルク Ca あられ	ソフトせんべい
9	木	じゃが芋のそぼろ煮 刻み納豆 トマト 玉ねぎと薄揚げの味噌汁	牛乳 ソフトせんべい	お茶 すいか	クッキー
10	金	スタミナ竜田揚げ 人参入り小松菜の胡麻和え えのきとわかめのすまし汁	牛乳 お子様せんべい	ミルク 雑穀クッキー	Ca せんべい
11	土	(土曜保育ご利用の方は、弁当・お茶・箸を持参ください)	お茶 ビスケット	お茶 揚げせんべい	
13	月	豆腐入り和風ハンバーグ 胡瓜のゆかり和え うどん入りすまし汁	牛乳 卵ボーロ	ミルク 野菜せんべい	動物ビスケット
14	火	肉団子の酢豚風 オクラのお浸し かき玉スープ	牛乳 ベビーせんべい	ミルク ビスケットボーロ	揚げせんべい
15	水	枝豆とツナのご飯 若鶏の唐揚げ アスパラガスのドレッシングかけ 花麩と玉ねぎのすまし汁	牛乳 ソフト塩せんべい	ミルク みかんクレープ	白い風船
16	木	さつま揚げとじゃが芋の胡麻煮 だし巻き卵 ミニトマト もずくスープ	牛乳 Ca せんべい	お茶 ヨーグルト	小魚せんべい
17	金	夏野菜のカレーシチュー 福神漬け フルーツミックス	牛乳 一口醤油せんべい	ミルク とうもろこし	ビスケット
18	土	(土曜保育ご利用の方は、弁当・お茶・箸を持参ください)	お茶 お子様せんべい	お茶 ぼたぼた焼き	
20	月	鯖のかば焼き ひじき入りキャベツのマリネサラダ 花麩入りすまし汁	牛乳 野菜せんべい	お茶 フルーツ杏仁	雑穀クッキー
21	火	南瓜のそぼろ煮 枝豆 越のルビー 玉ねぎとえのきのスープ	牛乳 ビスケット	ミルク ソフト塩せんべい	ウエハース
22	水	ヒレカツ ブロッコリーの胡麻ドレッシングかけ 夏野菜のミネストローネ	牛乳 白い風船	ミルク 冷凍パイナップル	醤油せんべい
23	木	海の日			
24	金	スポーツの日			
25	土	(土曜保育ご利用の方は、弁当・お茶・箸を持参ください)	お茶 卵ボーロ	お茶 白い風船	
27	月	牛肉とピーマン甘味噌炒め ゆでとうもろこし 春雨スープ	牛乳 動物ビスケット	ミルク Ca せんべい	塩せんべい
28	火	竹輪の磯辺揚げ 人参と芋のきんぴら 豆腐の味噌汁	牛乳 米粉クッキー	ミルク お子様えびせん	甘醤油せんべい
29	水	トマトミートオムレツ ほうれん草とコーンのソテー 越のルビー しめじと豆腐の味噌汁	牛乳 ソフト小魚せん	ミルク 薄焼きせんべい	クッキー
30	木	あじの塩焼き もやしと胡瓜の中華和え 厚揚げとじゃが芋の味噌汁	牛乳 お米ボーロ	ミルク バナナ	ビスケット
31	金	焼きそば スティック胡瓜 フランクフルト パイン缶	牛乳 きな粉せんべい	1歳 ゼリー 2~5歳 かき氷	野菜せんべい

食育活動 ※食育活動はしばらくの間、控えさせていただきます。

7日 食育の日 セタ会食をいただきます

31日 お祭り会食メニュー

※現在お子様の迷宮が玄関での引き渡しとなっております、  
玄関に献立ケースを置くスペースが確保できない為、  
当分の間給食の展示は控えさせていただきます。



手作りおやつ

【今月使用する食材の産地】

北海道・青森・富山・福井・岐阜・愛知・長野  
静岡・徳島・高知・宮崎・熊本・長崎・鹿児島  
フィリピン・メキシコ・アメリカ



# 食育だより



こども園では子ども達が夏野菜(ミニトマト・茄子・ピーマン・胡瓜・枝豆)を育てています。最初は小さな苗でしたが毎日水やりを行いグングン大きくなりました。収穫した野菜は給食で子ども達に提供しています。



早く大きくなあれ！！

大きな胡瓜がとれたよ～



## 夏野菜の栄養

夏の暑い時期に旬を迎える夏野菜は、体の余分な熱をとってくれたり、夏バテ予防などの役割があります。

**【トマト】**

食欲増進/のどを潤す



**【胡瓜】**

利尿作用  
余分な塩分をとる



**【枝豆】**

夏バテ防止  
疲労回復



**【ピーマン】**

血液をサラサラにする



**【なす】**

血のめぐりをよくする



## 夏野菜のミネストローネスープ



【材料】一人分

- ・豚肉 20g
- ・ベーコン 7g
- ・じゃが芋 20g
- ・玉ねぎ 20g
- ・かぼちゃ 10g
- ・茄子 15g
- ・ピーマン 5g
- ・人参 7g
- ・トマト 30g
- ・にんにく 1g
- ・ケチャップ 10g
- ・砂糖 1g
- ・コンソメ 0.8g
- ・塩・コショウ 少々
- ・水 160ml

【作り方】

- ① ベーコン、豚肉は細切り野菜はすべて1cmほどの角切りにする
- ② トマトは湯通しし、皮をむき1cm角に切る
- ③ 鍋に油をひきにんにく、豚肉、ベーコン、①の野菜を炒める
- ④ 炒めたら水・トマトを入れて煮込む
- ⑤ 野菜に火が通ったら、調味料で味を調える

※豚肉にも疲労回復効果があり、スープにすることで食べやすく一度にたくさんの野菜をとることができます。

## 水分補給はこまめに

夏は室内での熱中症にも注意が必要です。喉が渴いたときには、すでに水分不足ですので、小さな子供ほどこまめな水分補給が必要になります。

### 水分補給のタイミング

寝る前、起きてから、お風呂に入る前、出た後、運動の前後など。

### 一度に飲む量

一度にたくさん飲むと胃に負担がかかります。一度に飲む量はコップ一杯程度にしましょう。

### 水分補給のポイント

市販のジュースは糖分が多いので水分補給時は水やお茶を飲むようにしましょう。飲み物の温度は今の季節、熱中症対策もかね5～15℃が良いようです。あまり冷たいと内臓が冷え夏バテにつながります。

## 食中毒への対策

食中毒の原因となるウイルスや細菌のほとんどは、加熱することで退治できます。園での調理は、料理が中心まで十分に加熱されているか温度計で測定し(85℃で1分以上)調理器具や食器、ふきん、スポンジなどは、消毒を行っています。また、調理師はマスク着用、手洗いをした上でアルコール消毒、使い捨て手袋などを使用し食中毒の予防に努めています。

**\* 梅雨時期の衛生にも注意**

おしぼりケース・おしぼり・水筒の確認  
(ケースや水筒の汚れに注意)