



8月給食だより

【今月の目標】

暑さに負けずしっかり食べて
体力をつけましょう

2021年7月30日

足羽東こども園

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)
2	月	白身魚の胡麻フライ 小松菜ともやしのソテー さつま芋の味噌汁	牛乳 塩せんべい	ミルク 雑穀クッキー	南瓜せんべい
3	火	玉ねぎ入り豚肉の生姜焼き 胡瓜の胡麻味噌かけ マカロニスープ	牛乳 Caせんべい	お茶 いちごアイス	きな粉せんべい
4	水	肉じゃが みかん入り春雨の酢の物 薄揚げとわかめの味噌汁	牛乳 ゼリー	お茶 すいか	ビスケット
5	木	ふりかけ チキンナゲット 越のルビー オクラのスープ	お茶 ビスケット	野菜ジュース 小魚せんべい	Caせんべい
6	金	豆腐入り煮込みハンバーグ 人参とブロッコリーのマヨネーズ添え 花麩とほうれんそうのすまし汁	牛乳 お野菜せんべい	1才児 ゼリー 2~5歳児 かき氷	白い風船
7	土	個人懇談 (土曜保育は行いません)			
9	月	振替休日			
10	火	赤魚の醤油漬 ひじき入りキャベツのマリネサラダ そうめん汁 味付け海苔	牛乳 卵ボーロ	ミルク 星型せんべい	雑穀クッキー
11	水	★ツナカレーシチュー 福神漬 フルーツミックス	牛乳 ベビーせんべい	ミルク 和梨ゼリー	小魚せんべい
12	木	鶏肉のケチャップ炒め オクラのお浸し わかめと麩の味噌汁	お茶 黄粉ウエハース	お茶 桃ヨーグルト	ぱりんこ
13	金	希望保育 (弁当・お茶・箸を持参ください。)	お茶 野菜家族	幼児牛乳 白い風船	ビスコ
14	土		お茶 お子様せんべい	お茶 せんべい	
16	月		お茶 小魚家族	幼児牛乳 Caせんべい	サブレ
17	火	野菜たっぷり焼き肉風炒め スティック胡瓜 中華風スープ	牛乳 ミニクッキー	ミルク 揚げせんべい	ウエハース
18	水	トマトミートオムレツ 野菜入りスパゲティソテー あっさりスープ	牛乳 卵せんべい	ミルク パンの耳ラスク	Caあられ
19	木	鯖の味噌煮 切干大根とほうれんそうのナムル 卵豆腐入りすまし汁	牛乳 お米ボール	ミルク バナナ	クッキー
20	金	鶏肉の唐揚げ キャベツのゆかり和え とまと 南瓜の味噌汁	牛乳 ビスケット	ミルク 減塩ぱりんこ	黄粉せんべい
21	土	個人懇談 (土曜保育は行いません)			
23	月	野菜入り肉団子 元気ピーマン炒め 春雨スープ	牛乳 米粉クッキー	ミルク ひとくちせんべい	Caせんべい
24	火	麻婆茄子 豆腐入り蒸し焼売 スライス胡瓜 オレンジ	牛乳 ゼリー	ミルク ビスケット	ビスケット
25	水	鶏肉のさっぱり煮 いんげんのおかか和え キャベツとえのきの味噌汁	牛乳 塩せんべい	ミルク 茹でとうもろこし	塩せんべい
26	木	豚肉の甘酢炒め ほうれん草とコーンのお浸し 豆腐としめじの味噌汁	牛乳 小魚家族	カルピス クレープ	南瓜せんべい
27	金	★夏野菜のカレーシチュー スティック胡瓜胡麻味噌 フルーツミックス 福神漬	牛乳 卵ボーロ	お茶 カップアイス	ぱりんこ
28	土	(土曜保育ご利用の方は、弁当・お茶・箸を持参下さい。)	お茶 ビスケット	お茶 塩せんべい	
30	月	鮭のムニエルレモン添え 小松菜と薄揚げの煮浸し じゃが芋の味噌汁	牛乳 ウエハース	ミルク 黄粉せんべい	卵せんべい
31	火	パンの日パン ジャムとマーガリン ソースカツ 麩とわかめのすまし汁 とまと ブロッコリーのドレッシングかけ	牛乳 南瓜せんべい	ミルク お子様えびせん	雑穀クッキー



食育活動 ※食育活動は状況を見ながら行いたいと思います。

野菜の話をします。

(3・4・5才児のクラスをまわります。)

★マークの時はスプーンを持参ください (3~5歳児)

*延長保育・土曜日のおやつは変更になる場合はお知らせ致します。

手作りおやつ

【今月使用する食材の産地】

北海道 青森 茨城 群馬 長野 岐阜 富山 石川
福井 静岡 愛知 兵庫 高知 愛媛 長崎 宮崎
大分 鹿児島 アメリカ フィリピン オーストラリア

食育だより

毎日暑い日が続くと、生活が不規則になりがちです。好きな物、冷たい物を多く飲んだり食べたりすると、食欲がなくなり、胃腸を壊したり、栄養の偏りから夏バテになりやすいです。夏を元気に乗り切るために、日頃の食生活に十分気をつけましょう。

ジュースの飲みすぎに注意しましょう

暑くなると喉がかわくので水分を飲む機会が増えます。冷たくておいしいからといって甘いジュースを飲みすぎるとカロリー摂りすぎで疲れやすくなります。ソフトドリンクや炭酸飲料はもちろん、果汁 100%も糖分が多いため、水代わりに飲んだりするのはやめましょう。水分補給には、なるべく麦茶を飲むように心掛けましょう。

血糖値が急に上昇する



ペットボトル 1 本で相当な糖分量になります。コップに分けて飲む習慣をつけましょう。血糖値が急に上がり血管を傷つけ、すい臓にも負担がかかります。成長の過程で生活習慣病に繋がる恐れもあります。

身体が疲れやすくなる



糖分を体の中でエネルギーに変える時、ビタミン B1 が多く消費されます。ビタミン B1(肉・大豆・魚・ナッツ等)の摂取が不足すると、体が疲れやすくなりますので、十分注意しましょう。

食育活動の様子

夏野菜を見せています。「ナスの花は何色かわかりますか？」



ジュース一本に砂糖の量がどれだけ入っているかをお話しました。500ml に14個の角砂糖(49g)が含まれているジュースもありました。



なつまつりのおやつ かき氷屋さん



は〜い、順番にならぶよ



イチゴ・ブルーハワイ、どっちもおいしい

