



# 7月の給食だより

【今月の目標】  
暑さに負けずに  
しっかり食べる

2022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	金	鶏肉のつくね煮 野菜入りピーマン炒め チンゲン菜とハムのスープ	牛乳 米粉のクッキー	ミルク 揚げせんべい	ウエハース
2	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 せんべい	
4	月	豚肉の甘酢炒め 小松菜と人参の煮浸し キャベツとえのきの味噌汁	牛乳 ほうれん草の煎餅	ミルク 動物ビスケット	ソフトせんべい
5	火	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 わかめチップス	お茶 茹でとうもろこし	揚げせんべい
6	水	じゃが芋のそぼろ煮 ブロッコリーのゴマドレッシングがけ トマトと卵の味噌汁	牛乳 お子様せんべい	ミルク 南瓜せんべい	ビスケット
7	木	七夕ちらし寿司 星型コロッケ トマト 星麩とわかめのスープ	牛乳 卵ボーロ	ミルク 七夕ゼリー	ぱりんこ
8	金	カレイの照り焼き ひじきと薄揚げの煮物 ジュリアンスープ	牛乳 プチクッキー	ミルク お子様えびせん	野菜せんべい
9	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	お茶 クッキー	
11	月	鮭の胡麻衣揚げ パイン入りキャベツサラダ 玉ねぎと麩の味噌汁	牛乳 ソフトせんべい	お茶 すいか	小魚せんべい
12	火	トマトミートオムレツ 野菜入りスパゲッティ炒め じゃが芋とベーコンのスープ	牛乳 塩せんべい	お茶 きな粉せんべい	あられ
13	水	麻婆豆腐 ウィンナーソテー オレンジ	牛乳 Caせんべい	ミルク ビスコ	卵せんべい
14	木	玉ねぎ入り鶏肉のさっぱり煮 いんげんと人参の胡麻和え かき卵汁	牛乳 ウエハース	1歳 ゼリー 2～5歳 かき氷	きな粉せんべい
15	金	夏祭り会食 焼きそばパン チキンナゲット スティック胡瓜 あっさりスープ フルーツポンチ	牛乳 卵せんべい	ミルク 星たべよ	Caせんべい
16	土	土曜保育は行いません (ご希望の方は7/1までに園にお知らせ下さい)			
18	月	海の日			
19	火	ヒレカツ ほうれん草のお浸し わかめと人参のすまし汁	牛乳 ミニクッキー	ミルク あまからせん	星たべよ
20	水	赤魚の煮付け じゃが芋と人参のきんぴら 豆腐とネギの味噌汁	牛乳 ビスケット	ミルク 桃のマフィン	わかめチップス
21	木	牛肉とピーマンの甘味噌炒め 南瓜の含め煮 そうめん汁	牛乳 ベビーせんべい	ミルク ロアンヌ	クッキー
22	金	鶏肉のケチャップ煮 おくらのお浸し キャベツと玉ねぎの味噌汁	牛乳 小魚家族	お茶 ヨーグルト	ぼたぼた焼き
23	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	お茶 ビスケット	
25	月	鮭のステーキソースがけ もやしと小松菜のナムル 茄子とうす揚げの味噌汁	牛乳 お米ボーロ	ミルク Caあられ	揚げせんべい
26	火	ゆかりご飯 若鶏の唐揚げ みかん入り胡瓜の酢の物 蒲鉾入り花麩のすまし汁	牛乳 ソフトせんべい	ミルク ミルクレープ	ウエハース
27	水	味噌味豚じゃが チーズ入り刻み納豆 わかめとコーンのスープ	牛乳 きな粉ウエハース	ミルク 野菜せんべい	ソフトせんべい
28	木	豆腐入り煮込みハンバーグ キャベツと玉ねぎのソテー もずくスープ	牛乳 カルマフわせん	ミルク ビスケット	塩せんべい
29	金	鯖のかば焼き ブロッコリーのおかか和え 南瓜の味噌汁	牛乳 お子様せんべい	お茶 フルーツ杏仁	ビスケット
30	土	個人懇談の為、土曜保育は行いません			

## 食育活動

5日 とうもろこしの皮むき (2～3歳児)

15日 夏祭り会食

・ミックスジュース作り (2～5歳児)

子ども達の前で職員が作ります

3～5歳児の保護者様へ

\*7月のお米はお持ちいただくことなく結構です。



手作りおやつ

【今月使用する食材の産地】

北海道・青森・福島・山梨

富山・石川・福井・岐阜・兵庫

長野・静岡・愛知・高知・徳島

長崎・アメリカ・フィリピン

# 食育だより

梅雨明けとともに、これから暑さが本格化します。「土用丑の日」といばうなぎが有名ですが、そもそも土用の丑の日は「う」のつく食べ物を食べて精をつけ、無病息災を祈願するための日。ご家庭でもうどんや梅干し、きゅうりやスイカといった瓜を使った料理や1日3回の食事を毎日とり、元気に夏を乗りきりましょう。

## 不足しがちな栄養素

体をつくるたんぱく質や、体の機能を維持するビタミンやミネラルが不足すると、夏バテ等の症状が出やすくなります。特に夏場はエネルギー代謝に必要なビタミン B 群が不足しがちなため、豚肉やレバー、うなぎ、えだまめ、ごま、胚芽米など、ビタミン B1 の豊富な食材を摂るようにしましょう。

## 冷たい物の食べ過ぎ・飲みすぎに注意

暑いとつい手が出てしまいますが、冷たい物の摂りすぎは、おなかを冷やしてさまざまなトラブルを招きます。

特にアイスクリームや炭酸飲料には砂糖が多く含まれ、食欲不振の原因にもなるため注意しましょう。



## ジュースに含まれる砂糖について

普段飲んでいるジュースの中にはとてもたくさんの砂糖が入っています。砂糖を摂り過ぎると虫歯・肥満・目が悪くなる・集中力がなくなる等の生活習慣病になるリスクが高まります。飲んではいけなく、1日コップ1杯にするなど量を決めるといいですね。

砂糖の1日の摂取量…小児 15～20g ・成人 25g が適切とされています。

含まれている砂糖の量（角砂糖1個…約3gです）



\*園ではおやつ作りにミックスジュース作りをする予定です。牛乳や豆乳に各クラスが希望した野菜と果物で作ります。素材そのものの味や甘さを感じてもらいたと思います。

## 食育集会の様子(3～5歳児)

噛むことの大切さについての話をしました。  
給食には「よく噛んで食べたよ」等と意識して給食を食べる様子がみられました。

