



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

2023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	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	
3	月	あかうおのこうみあげ いんげんのおかかあえ たまねぎとえのきのみそしる	牛乳 ソフトせんべい	ミルク のりものビスケット	揚げせんべい
4	火	プレーンオムレツ スティックきゅうりのごまドレッシングかけ なつやさいのミネストローネ ふりかけ オレンジ	牛乳 ほうれん草せんべい	ミルク ひとくちせんべい	ウエハース
5	水	たなばた会食 たなばたちらしずし ほしのハンバーグ トマト ほしふとやさいのスープ	牛乳 お子様せんべい	ミルク たなばたゼリー	星たべよ
6	木	たまねぎいりぶたにくのあまずいため キャベツのゆかりあえ とうふとにんじのみそしる	牛乳 プクッキー	ミルク Caせんべい	ウエハース
7	金	なつまつり会食 やきそば からあげ スティックきゅうり 野菜ジュース	牛乳 ベビーせんべい	0.1さいゼリー 2~5さいかきごおり	クッキー
8	土	(なつまつりの為、土曜保育はありません)			
10	月	ぎゅうにくとピーマンあまみそいため チーズいりきざみなつとう さつまいもとねぎのみそしる	牛乳 たべっこ動物	ミルク やさいせんべい	塩せんべい
11	火	パンの日 パン いちごジャム てづくりにこみハンバーグ キャベツとコーンのソテー もずくスープ	牛乳 塩せんべい	ミルク さつまいもおかし	お子様せんべい
12	水	しろみさかなのフライ ブロッコリーのちゅうかあえ もやしいりやさいのみそしる	牛乳 小魚家族	ミルク ひじきいりあられ	野菜せんべい
13	木	ぶたじゃが はるさめのすのもの にんじんとかまぼこのすましじる	牛乳 ミニクッキー	おちゃ ゆでとうもろこし	ビスケット
14	金	なつやさいのカレーシチュー ふくしんづけ フルーツミックス	牛乳 塩せんべい	おちゃ ヨーグルト	ウエハース
15	土	(土曜保育ご利用の方は、弁当・お茶・箸を持参下さい)	おちゃ せんべい	おちゃ ビスケット	
17	月	海の日			
18	火	ウインナーいりジャーマンポテト カレーふうみスパゲティーステー なるとわかめのすましじる	牛乳 お米ボール	おちゃ きなこまかに	ぱりんこ
19	水	たまねぎいりとりにくのさっぱりに げんきピーマンのきんぴらいた め じゃがいもとわかめのみそしる	牛乳 卵ボーロ	ミルク あげせんべい	小魚せんべい
20	木	誕生会 ゆかりとわかめの2しょくごはん わかどりのからあげ ほうれんそうとにんじんのソテー あっさりスープ	牛乳 カルマフわせん	おちゃ いちごシャーベット	揚げせんべい
21	金	さばのかばやき パインいりキャベツサラダ うどんいりすましじる	牛乳 Ca ウエハース	ミルク おこさまえびせん	ビスケット
22	土	(土曜保育ご利用の方は、弁当・お茶・箸を持参下さい)	牛乳 せんべい	ミルク ビスケット	
24	月	さけのムニエルレモンぞえ ひやしきゅうりのごまみそかけ きゃべつとにんじのみそしる	牛乳 たまごせんべい	ミルク こざかなせんべい	クッキー
25	火	たまねぎいりぶたのしょうがやき おくらのおひたし かぼちゃとえのきのみそしる	牛乳 野菜家族	おちゃ スイカ	南瓜せんべい
26	水	かれいのてりやき じゃがいもとにんじんのきんぴら そうめんじる	牛乳 お米ボーロ	おちゃ とうにゅうかんてん	薄焼きせんべい
27	木	ちくわの2しょくあげ カットコーン こしのルビー とうふとねぎのみそしる	牛乳 ソフト紫芋せんべい	ミルク かぼちゃせんべい	一口せんべい
28	金	とりにくのケチャップに ブロッコリーのマヨネーズぞえ マカロニスープ	牛乳 プクッキー	ミルク わかめチップス	ビスケット
29	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	
31	月	マーボーなす あげシュウマイ きゅうりともやしのナムル	牛乳 ゼリー	ミルク ほしたべよ	お子様えびせん

食育活動

7日 夏祭り会食
13日 どうもろこしの皮むき(3~5歳)

*3~5歳児の保護者様へ
7月分のお米はお持ち頂かなくて結構です



手作りおやつ

【今月使用する食材の産地】

北海道、青森、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

梅雨明けとともに、これから暑さが本格化します。

この時期、食欲が低下して、喉ごしのよい麺類などのあっさりした食事になりがちです。しかし、必要なエネルギーやビタミンなどの栄養素が不足すると『夏バテ』してしまいます。炭水化物だけでなく、肉・魚・卵などの動物性食品や、旬の野菜をとり入れると良いですね。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。

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／余分な塩分を取る



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

子どもの水分補給について

① こまめに水分補給をしましょう。

一度に大量の水分を摂取すると消化能力を低下させ、食欲不振を招きます。また、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しましょう。

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。



食育集会(歯について 3~5歳)

3.4.5歳児に向け「ひみこのはがよいぜ」という食育の標語を使ってむし歯を予防し、噛むことの大切さのお話をしました。おやつは煮干しゴマチップでしたが、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。



梅シロップ作り(4.5歳)

地域の方から頂いた青梅(田治島ビオトープ)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、おやつの時にみんなで飲みたいと思います。

