



7月 給食だより 献立表



暑さが本格的になる季節がやってきました。しっかり食事や睡眠を取り、規則正しい生活をして元気な身体づくりを目指しましょう。熱中症対策として園ではこまめな水分補給を行っています。ご家庭でも心がけてみてください。



| 実施日 | 曜日 | 3歳未満児 10時のおやつ | 昼食献立 | 3歳未満児 加算食 | 3時のおやつ | エネルギー<kcal> ()は3歳未満児 |
|-----|----|------------------|------------------------------------------------------|--------------|---------------------|--------------------------|
| 15 | 水 | 牛乳菓子 | コロッケ ツナサラダ トマト | | 牛乳菓子 小魚の甘辛 | 615.4 (498.1) |
| 16 | 木 | 牛乳菓子 | 豚肉と厚揚げの中華炒め グリーンポテト 小魚三杯酢 | | 牛乳 ミックスフルーツ | 566.2 (458.7) |
| 17 | 金 | 牛乳菓子 | 鶏肉のカレーじゃようゆ焼き ごぼうのごまマヨサラダ 3日：ゆでとうもろこし 17日：果物 | | 牛乳 シュガートースト | 628.0 (498.6) |
| 18 | 土 | 牛乳菓子 | 焼きビーフン わかめスープ 果物 | | 牛乳菓子 | 466.7 (435.8) |
| 6 | 月 | 牛乳菓子 | 夏野菜のそぼろ煮 もずくの酢の物 果物 | | 牛乳 ココアクッキー | 622.3 (505.6) |
| 7 | 火 | 牛乳菓子 | お楽しみ会献立 とうもろこしごはん 和風サラダ 鶏肉の竜田揚げ 果物 天の川そうめん汁 | | ジュース菓子 | 601.3 (489.0) |
| 21 | 火 | 牛乳菓子 | 鶏肉の照り焼き おくら納豆 きゅうりとひじきの和え物 | | 牛乳 スティックポテト | 564.3 (447.7) |
| 22 | 水 | 牛乳菓子 | マーボーなす 青菜のナムル 果物 | | 牛乳 チーズパイン サンド | 633.3 (517.0) |
| 23 | 木 | 牛乳菓子 | ハヤシライス グリーンサラダ 果物 | | 牛乳 アイスクリーム | 617.8 (502.0) |
| 24 | 金 | 牛乳菓子 | 魚の南蛮漬け とうがんのみそ汁 トマト | | 牛乳 豆乳バナナケーキ | 637.2 (515.5) |
| 25 | 土 | 牛乳菓子 | ぶっかけひやむぎ 磯和え 果物 | | 牛乳菓子 | 509.9 (466.9) |
| 27 | 月 | 牛乳菓子 | グリルチキン 手作りふりかけ かぼちゃのごまドレッシングサラダ | | 牛乳 お好み焼き | 601.1 (486.7) |
| 28 | 火 | 牛乳菓子 | 肉じゃがカレー風味 野菜の酢の物 果物 | | 牛乳 きなこ寒天 | 586.6 (480.6) |
| 29 | 水 | 牛乳菓子 | 夏野菜の豆乳ミートグラタン コーンとウインナーのスープ トマト | | 牛乳 カレンズサブレ | 649.2 (525.1) |
| 30 | 木 | 牛乳菓子 | 鶏肉のマリネ スパゲティソテー 果物 | | 牛乳 菓子・チーズ | 600.3 (496.5) |
| 31 | 金 | 牛乳菓子 | 魚の塩こうじ焼き 野菜炒め 刻み昆布のおかか煮 | | 牛乳 メロンパン | 573.7 (455.2) |

甘い飲み物に気を付けて

ジュース等の甘い飲み物は食欲を抑制させてしまい、食事の量に影響します。乳児期から幼児期は味覚の形成期です。甘味の摂りすぎは味覚の発達を妨げ、薄味の料理や素材の味を感じにくくさせます。いろいろなおかずを食べようとしない、好きなおかずだけ食べてしまうといった偏りが生じてしまいます。夏場は甘い飲み物が欲しくなる時期ですが、飲みすぎには気をつけましょう。



七夕そうめん

平安時代、「七夕にそうめんを食べると大病にかからない」とする風習が宮中に広まり、次第に一般にも普及したと伝えられています。また、真夏に弱った体をいたわるために、消化の良いそうめんを食べる習慣が生まれ、お中元に贈るようになったという説もあります。食べるときに卵や鶏肉、野菜をトッピングすると彩り豊かで食欲をそそる仕上がりになり、栄養補給にも繋がります。夏バテ解消にもぴったりです。



7月30日は土用の丑の日

土用の丑の日には「暑い夏を乗り越える」という意味でうなぎを食べる習慣があります。うなぎには、ビタミンAやビタミンB群が豊富に含まれているので、スタミナをつけることによる夏バテ防止効果だけでなく、のどや鼻の粘膜の健康を保つ働きがあります。なかなか治りにくい夏風邪の予防にもなります。他にもうどんや梅干しなど「う」のつく食材を食べると夏バテしないといわれています。



《 食育クイズ 》

包丁で切ると見た目が星形になる夏野菜はなんでしょう??



ヒント・・・お〇ら