

7月 給食だよ!

目標 暑さに負けない体をつくろう

暑さに負けない食事のポイント

ポイント1：1日3食。きちんと食べましょう。
特に朝ごはんは大切です。朝ごはんを食べないと思いっきり遊ぶことも出来ません。早寝早起きを心がけしっかりごはんを食べましょう。

ポイント2：たんぱく質食品をしっかり摂りましょう。
暑い夏はさっぱりした食事を摂りがちですが、たんぱく質不足は、スタミナをなくします。肉・魚・卵など積極的に摂りましょう。

ポイント3：ビタミン類を上手に摂りましょう。
汗と共に身体のビタミン類も外に出てしまいます。ビタミン不足は、食欲もなくなり、疲れやすくなります。夏野菜を上手にとり入れた食事を摂りましょう。

ポイント4：水分は早めに摂りましょう。
暑い夏は、室内にいても身体の水分が失われ、熱中症になることがあります。こまめに水分を摂るようにしましょう。甘いジュース類ではなく、水や麦茶などがおすすめです。

菜園の様子

じゃが芋の収穫が終わり、畑にはたくさんの夏野菜が植わっています。茄子とピーマンはよく育ち、そうじさんが丁寧にハサミで収穫してくれています。スイカもぐんぐんと伸び、新たにモロヘイヤ・ツルムラサキ・枝豆を植え、オクラや春菊も育ってきました。大根の実も柔らかく、ビタミンA・C、カルシウムが豊富な大根葉も給食でいただきました。みかんの消毒も終わり、柿もぶどうも実がたくさんついてきました。ぶどうは袋掛けをし、甘い実がなるのを楽しみにしています。只今畑は一面充実しています。

曜	日	献立名	主な食材	おやつ	カロリー
月	5 19	ご飯 スタミナ焼肉 ピーマンのツナ和え みそ汁 ミニゼリー	米/牛肉・人参・玉葱・にんにく・蓮根・いんげん/ ピーマン・人参・ツナ・練りごま/わかめ・大根 モロヘイヤ・豆腐/ミニゼリー	菓子 ★フルーチェ	565
火	6 20	冷やしうどん F盛り合わせ	うどん・かまぼこ・油揚げ・人参・きゅうり・卵 カットわかめ/スイカ・バナナ	★コーンおにぎり 菓子	454
水	7 21	ご飯 星のハンバーグ ポテトサラダ 天の川スープ ヤクルト	米/鶏挽肉・玉葱・生姜・にんにく/じゃが芋・きゅうり 人参・さつま芋・ハム/おくら・人参・玉葱・はんぺん 素麺/ヤクルト	★七夕 フルーツポンチ 菓子	524
木	8 29	ご飯 肉じゃがのカレー風味 マカロニサラダ すまし汁 F	米/豚肉・じゃが芋・人参・玉葱・しらたき・グリーンピース/ マカロニ・人参・キャベツ・きゅうり・ハム/豆腐・しめじ 小松菜/オレンジ	菓子	620
金	9 30	ご飯 鱈の西京焼き お浸し 卵スープ F	米/鱈/小松菜・人参・えのき・カニカマ・かつお節/卵 豆腐・じゃが芋・玉葱・パセリ/バナナ	菓子	556
月	12 26	ご飯 牛肉の七味焼き キャベツのツナサラダ 冬瓜のすまし汁 F	米/牛肉・玉葱・人参・パプリカ・ピーマン・ごま/キャベツ きゅうり・人参・コーン缶・ツナ/冬瓜・法蓮草 カットわかめ・油揚げ/オレンジ	菓子	600
火	13	夏野菜カレー Fヨーグルト和え	米/豚肉・人参・玉葱・かぼちゃ・グリーンピース・茄子 じゃが芋・ピーマン・スキムミルク/バナナ・みかん缶 パイン缶・黄桃缶・スキムミルク	★フライドポテト	562
水	14 28	ご飯 レバーのケチャップ和え 春雨サラダ コーンスープ F	米/鶏レバー・生姜・ポテト/キャベツ・人参・きゅうり・ハム ごま・春雨/コーン・じゃが芋・人参・玉葱・パセリ ベーコン/(乳児)オレンジ (幼児)デラウェア	菓子 ★蒸しちくわ	529
木	1 15	ご飯 つくね もやしのナムル 星の子みそ汁 F	米/鶏挽肉・ごぼう・ねぎ・ごま/もやし・ニラ・きゅうり 人参/豆腐・玉葱・おくら・里芋/メロン	菓子 ★瓦せんべい	531
金	2 16	ご飯 鮭の塩焼き ごまみそ和え かぼちゃのスープ F	米/鮭/人参・きゅうり・カットわかめ・麩・ごま/かぼちゃ 玉葱・じゃが芋・パセリ・牛乳/バナナ	菓子	547
誕生日会	27日 (火)	～七夕ランチ～ ひつまぶし風ご飯 きゅうりとわかめの酢の物 七夕汁 F	米・卵・鰻・枝豆/きゅうり・人参・カットわかめ・ハム みかん缶・ごま/おくら・カニカマ・しめじ・素麺/スイカ	ヤクルト ラムネ	-

じゃが芋掘り楽しかったよ!



大きなじゃが芋、コロコロ可愛いじゃが芋が掘れました！7月も引き続き、おやつのでらウェアやふかじゃ等、給食の中でいただく予定にしています！



大きなすり鉢で、小さくて可愛いじゃが芋の皮を、すりすりと削っています！楽しかったね♪

みんなで掘ったじゃが芋を自分達で洗い、「おいしく作ってください！」と元気いっぱい給食室に持ってきてくれました。調理に関わることで、畑の野菜に興味を持てるようになっていきます。



ていねいに土を落として洗っています。おいしくな～れ!

皮つきでふかし芋にし、給食に添えました。みんな真っ先にじゃが芋の皮をむいて嬉しそうでした!!

毎日おやつに、牛乳・菓子・煮干を頂きます。手作りは★印記載。土曜日はパン・牛乳を頂きます。

カロリー表記は、3～5歳児の栄養給与目標(副食・おやつ・米飯を含む)です。1日→1300kcal
昼食及びおやつで給与栄養目標量の40%を給与する。→520kcal

お知らせ お誕生会 27日(火)

旬の食べ物「栄養」

5月から7月にかけて収穫されるじゃが芋ですが、でんぷんが主成分で、カロリーは米の約半分。加熱しても壊れにくいビタミンCはみかん並みで、りんごの3倍も含まれます。利尿作用もあるので、取りすぎた塩分や水分を排出してむくみをとります。焼く・煮る・炒める・揚げる等様々な調理方法があり給食でも万能な野菜です。