



給食だより



梅雨が明けると、夏も本番となります。急に熱くなるため食欲が低下して、水分ばかり取りがちです。暑さ対策を行い、しっかりとした食事と十分な睡眠を取り、暑い夏を乗り切りましょう！！

七夕

七夕は年に1度、織姫と彦星が天の川を渡って会うというお話だけではなく、『畑作の収穫祭』という意味を持ち、麦の実りや、ナス、きゅうりといった夏野菜の成熟を祝い、恵みに感謝する行事でもあります。小麦から作られているそうめんは消化が良く真夏に弱った体をいたわってくれます。大地の恵みに感謝して、旬の夏野菜をおいしく食べ、親子でぜひ七夕を楽しんでくださいね。



毎月のお誕生日会の日に主役の子どもたちへ給食室から『おめでとう』の気持ちを込めて名前入りのクッキーをプレゼントしています。もう誕生日を迎えた子も、これから迎える子もおうちでお話聞いてもらえると嬉しいです！



たくさん汗をかく季節になりました。子どもは新陳代謝が活発で汗や尿として体から出ていく水分が多く、脱水症状を起こしやすいと言われています。自分で症状を言えない乳幼児にはまわりの大人が気を付けてあげましょう。

子どもたちの水分補給！何を飲む？

市販のジュースでお腹いっぱいになると、食事の量に影響し、必要な栄養がとれなくなり、夏バテの原因にもなります。主に、冷たすぎない『水』『麦茶』『ほうじ茶』などをこまめに補給しましょう。

水分補給のタイミングは…

特に気を付けたいのは3つの「前後」

外出
前後

入浴
前後

就寝
前後



7月10日は



納豆には大豆由来のたんぱく質やカルシウム鉄分、食物繊維が豊富に含まれています。子供の成長や健康維持に欠かせない抜群の栄養素をバランスよく含む、優秀な食べ物です。離乳食から食べられますので、家庭の食卓にも多く取り入れていきましょう。



7月のこんだて



みどり丘こどもえん

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	とようび
<p>いよいよ夏本番です。暑さが厳しくなるこの時期は、食欲が落ちたり、疲れがたまりやすくなったりします。給食では、夏野菜を取り入れながら子供たちが元気に過ごせるように、バランスの良い食事を提供していきます。</p>					
<p>1日</p> <p>がんばれメニュー</p> <p>牛乳 ★トーナツ</p>					
<p>2日</p> <p>スープカレー カッターチーズの ミックスサラダ ☆トマト 牛乳 クッキー</p>					
<p>3日</p> <p>ごはん マーボー豆腐 わかめスープ 牛乳 せんべい</p>					
<p>4日</p> <p>中華丼 海藻サラダ 牛乳</p>					
<p>6日</p> <p>ごはん じゃが芋の肉みそあんかけ 人参の友禅和え ショア クラッカー 牛乳 ★七夕ゼリー</p>					
<p>7日</p> <p>お楽しみメニュー</p> <p>牛乳 ★七夕ゼリー</p>					
<p>8日</p> <p>ごはん ◆白身魚のカレームニエル ◆キャベツサラダ ゆで卵 牛乳 ビスケット</p>					
<p>9日</p> <p>ごはん 高野豆腐のはさみ煮 バナナ 牛乳 ★ジャムサンド</p>					
<p>10日</p> <p>ごはん ◆☆夏酢鶏 ゆで卵 牛乳 せんべい</p>					
<p>11日</p> <p>冷やし中華 オレンジ 牛乳</p>					
<p>13日</p> <p>ごはん ☆ラタトゥイユ ゆで卵 ◆焼きししゃも 牛乳 クッキー&チーズ</p>					
<p>14日</p> <p>ごはん キャベツの八宝菜 豆腐のかきたま汁 牛乳 バナナ</p>					
<p>15日</p> <p>梅しそごはん ◆鶏のから揚げ ☆枝豆 ☆とうがんのみそ汁 牛乳 ☆すいか</p>					
<p>16日</p> <p>ごはん ◆あじの薬味じょうゆ ◆小松菜と人参の かつお和え 粉ふき芋 牛乳 ★黒糖わらび餅</p>					
<p>17日</p> <p>ごはん ◆ひじきと切干大根の煮物 ゆで卵 牛乳 ゼリー</p>					
<p>18日</p> <p>大豆おこのみ そうめん汁 牛乳</p>					
<p>20日</p> <p>海の日 牛乳</p>					
<p>21日</p> <p>ごはん ☆冬瓜と鶏肉のみそ炒め わかたまスープ ショア ビスケット</p>					
<p>22日</p> <p>ごはん ◆魚とこんにゃくの含め煮 ◆ひじきのナムル 牛乳 ★マシュマロサンド</p>					
<p>23日</p> <p>ごはん ゆで卵入りコロッケ ◆キャベツときゅうりの ゆかり和え トマト 牛乳 ヨーグルト</p>					
<p>24日</p> <p>ごはん ◆冷しゃぶ ゆで卵 バナナ 牛乳 せんべい</p>					
<p>25日</p> <p>サンドイッチ コンソメスープ 牛乳</p>					
<p>27日</p> <p>ごはん ◆☆牛肉と夏野菜の オイスターソース炒め ゆで卵 バナナ 牛乳 ミニ菓子パン</p>					
<p>28日</p> <p>ごはん 海鮮チャプチェ ☆トマ卵スープ 牛乳 オレンジ</p>					
<p>29日</p> <p>ごはん ポークビーンズ ブロッコリーのかつお和え 牛乳 ビスケット&チーズ</p>					
<p>30日</p> <p>ごはん ◆さばのみそ煮 ◆ぎょうりの梅肉和え 牛乳 ★豆腐ケーキ</p>					
<p>31日</p> <p>ごはん ☆夏肉じゃが ブロッコリーのごま和え 牛乳 クッキー</p>					

●都合により、献立を変更する場合があります。 ●未満児は午前中にフルーツや手作りおやつ等があります。

●★印は手作りおやつです。

●☆は季節の食材を使ったものです。

◆カミカミメニューです。しっかりかんで食べようね!