

# 7月 給食だより



菫根本幼稚園 R.6.29

梅雨が明け、夏雲が大きく盛り上がってくると、いよいよ夏本番です。暑さで体がだるい、食欲がないといったときこそ栄養バランスを考えた食事を時間を決めてしっかり食べることが大切です。食事のとり方に気をつけて体のコンディションを整え、夏を元気の乗り切るためのパワーをつけましょう。

(月)	(火)	1 (水)	2 (木)	3 (金)
☆天候や都合によって、献立やおやつを急に変更することがあります。ご了承ください。		ハムピラフ 牛乳 チキンスープ みかん寒天	ミート 牛乳 スパゲッティ フレンチサラダ	五目ごはん 牛乳 なすとオクラのみそ汁 ミニゼリー
		白米 人参 玉葱 ハム コーン ピース バター コンソメ 鶏肉 キャベツ パセリ みかん缶 砂糖 寒天	スパゲッティ 塩 玉葱 人参 マッシュルーム 豚ミンチ ピース にんにく 生姜 ピューレ ソース ケチャップ 味噌 砂糖 キャベツ きゅうり りんご コーン レーズン フレンチドレッシング	白米 人参 ひじき ピース まぐろ味付 椎茸 あげ 竹輪 ごぼう 醤油 砂糖 みりん 白だし 茄子 オクラ 豆腐 玉葱 小松菜 かつお 味噌 ゼリー
エネルギー 食塩相当量		446kcal 0.6 g	414kcal 1.7 g	439kcal 1.2 g
おやつ		果汁アイス	—	チューペット
6 (月)	7 (火)	8 (水)	9 (木)	10 (金)
きなこパン 牛乳 ミネストローネスープ バナナ	ゆかりごはん 牛乳 セタそうめん汁 コロッケ すいか	麦ごはん 麻婆茄子 わかめスープ ミニゼリー	とうもろこしごはん すまし汁 牛乳 切り干し大根のサラダ	わかめごはん 牛乳 豚汁 しゅうまい
パン きな粉 砂糖 塩 じゃがいも 人参 玉葱 ウインナー ブロッコリー キャベツ トマト マカロニ ケチャップ 赤ワイン 砂糖 ソース コンソメ パセリ バナナ	白米 麦 ゆかり 豆腐 あげ 鶏肉 葱 そうめん 人参 オクラ 椎茸 醤油 白だし かつお コロッケ 油 すいか	白米 麦 茄子 豚ミンチ 椎茸 筍 葱 人参 ニラ にんにく 生姜 中華スープ 砂糖 醤油 味噌 片栗粉 ゴマ油 豆腐 かまぼこ あげ わかめ えのき 酒 コーン 鶏がらスープ ゼリー	白米 コーン バター 塩 豆腐 人参 玉葱 あげ 大根 ごぼう 豚肉 豆腐 葱 あげ こんにゃく 味噌 かつお しゅうまい	白米 麦 わかめ 人参 大根 ごぼう 豚肉 豆腐 葱 あげ こんにゃく 味噌 かつお しゅうまい
432kcal 1.0 g	488kcal 1.1 g	426kcal 1.2 g	456kcal 1.3 g	475kcal 1.5 g
ミニゼリー	星たべよ	チューペット	果汁アイス	ミニゼリー
13 (月)	14 (火)	15 (水)	16 (木)	(金)
菜めし 牛乳 けんちん汁 いかフライのレモン煮	夏野菜カレー 牛乳 フルーツポンチ	バターコップ 牛乳 コンソメスープ 南瓜サラダ	冷やし中華 牛乳 鶏レバーのから揚げ	月平均の栄養価 エネルギー：453kcal たんぱく質：271mg カルシウム：18.0g 食塩相当量：1.1g
白米 麦 菜めし 豆腐 あげ 鶏肉 葱 人参 大根 こんにゃく 舞茸 醤油 白だし かつお いかフライ 砂糖 みりん レモン汁 油	白米 麦 人参 玉葱 豚肉 茄子 ベーコン 南瓜 トマト ピーマン ソース カレールウ 赤ワイン にんにく 生姜 桃缶 みかん缶 パイン缶 バナナ	パン 人参 キャベツ 玉葱 ウインナー 舞茸 パセリ コンソメ 南瓜 ハム 枝豆 チーズ マヨネーズ 塩	中華麺 人参 コーン キャベツ きゅうり トマト ささみ 冷やし中華スープ 砂糖 醤油 鶏レバー にんにく 生姜 酒 片栗粉 油	
467kcal 0.9 g	520kcal 1.1 g	435kcal 1.2 g	434kcal 0.9 g	
果汁アイス	ヤクルト ハッピーターン	ミニゼリー	—	

## 〈熱中症に注意しましょう!!〉

熱中症は、暑い環境の下で身体機能が適応できなくなった状態の総称で、症状のひとつに脱水症状があります。こまめな水分補給に加え、通気性のよいゆったりとした服装をさせ、外出時には帽子をかぶるようにしましょう。

こどもの特徴として①体温や血圧の調節がうまくできない②照り返しの影響を受けやすい③暑さに気づきにくい④大人より脱水症状の悪化が早いなどがあげられます。大人よりも体調の変化に気をつけるようにしましょう。

## 食中毒予防



食中毒は細菌やウイルスによって起こり、特に6～9月にかけて細菌が繁殖しやすい時期です。細菌は水場や高温多湿をよく好むので、夏場は食中毒の予防が重要になります。食中毒予防の3原則として、「つけない・増やさない・やっつける」があります。①「菌をつけない」ためには、手洗い、手袋の着用や器具を使い分ける、清潔な調理器具を使用する。②「菌を増やさない」ためには、適切な温度管理で買い物後はすぐに冷蔵庫に入れる。③「菌をやっつける」ためには、中心部までしっかり加熱することや器具、ふきん、スポンジの消毒をすることが大切です。

また、食中毒菌に汚染された手指や包丁、まな板などの調理器具から生野菜や加熱調理済み食品に菌が移り、食品が汚染することを「二次汚染」といいます。包丁・まな板は食材別や用途別に用意して使い分けることや、調理器具を使うたびにしっかり洗浄・殺菌・拭きとりをして保存方法に注意するとともに、手についた細菌も食中毒を起こしやすいので手洗いを十分に行い、食中毒対策をしていきましょう。

## 七夕



7月7日は「七夕」です。七夕は昔、中国から日本に伝わった星祭りです。彦星と織姫という星が、天の川をはさんで向かい合っていて、この2つの星が1年に一度、7月7日にだけ会えるという言い伝えから、このお祭りが始まりました。七夕は桃の節句や端午の節句などと同じ五節句のひとつです。

七夕には天の川や織り糸に見立てた「そうめん」を食べる風習があります。その昔中国で7月7日に「索餅（さくべい）」（小麦を縄のように練ってのばしたものを）を食べると病気にかからないという言い伝えがありました。これが日本に伝わり、索餅がそうめんに変化し、七夕にそうめんを食べるようになったとされています。