



給食だより



梅雨が明け、ようやく本格的な夏がやってきました。急に気温や湿度が高くなると、食欲が落ち、つい冷たい飲み物や食べ物を多くとってしまいますよね。冷たいものを食べすぎると、胃腸が弱り、体調を崩す原因になるので注意しましょう！また、夏野菜には、夏バテを予防する効果があります！給食では、夏野菜たっぷりのメニューを食べる予定ですので、みんなで楽しく食べて、暑い夏を元気に乗り切りましょう！

今月は、七夕や夏祭りといった楽しい行事が盛りだくさんです！行事食も予定していますので、みなさん楽しみにしててくださいね！



七夕

7月7日は七夕。織姫と彦星が年に一度会える特別な日です。七夕飾りを作りながら、

その由来を知っていくと、七夕への興味も深まっていきそうですね。今年は織姫と彦星が無事に出会えるでしょうか。夜空を見上げ、天の川を探してみましよう。



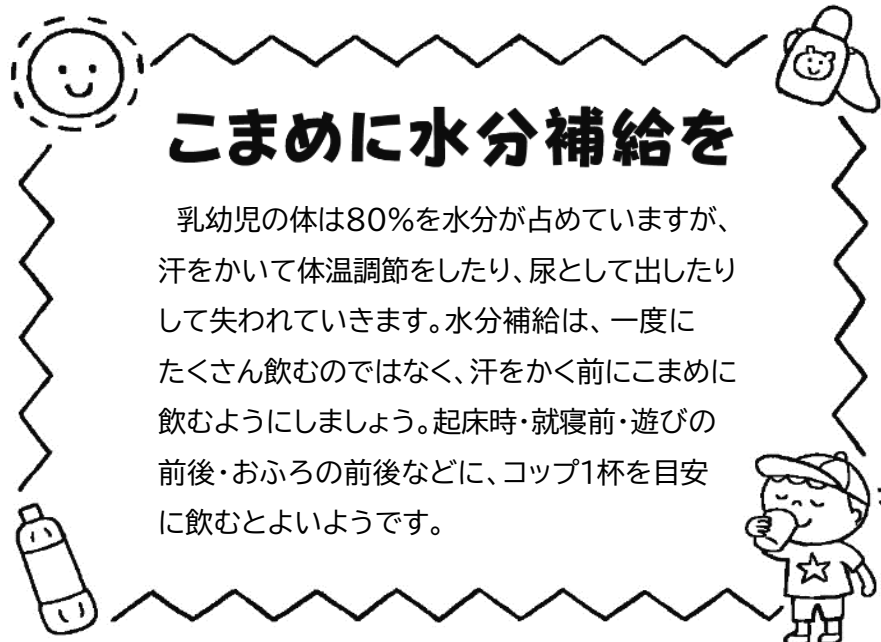
短冊にお願い事を書いてみよう！何をお願いしようかな～？



七夕の日にそうめんを食べると、“大病をしない”と言われています。そうめんは天の川を連想させ、七夕の日にぴったりです！

こまめに水分補給を

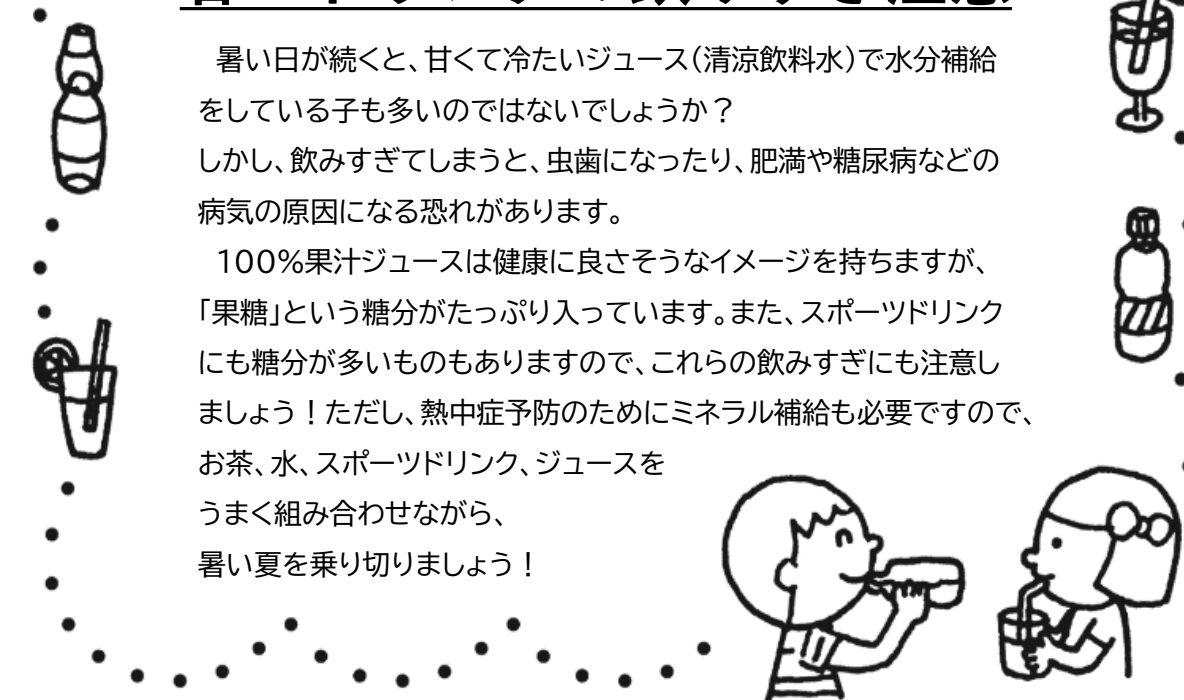
乳幼児の体は80%を水分が占めていますが、汗をかいて体温調節をしたり、尿として出したりして失われていきます。水分補給は、一度にたくさん飲むのではなく、汗をかく前にこまめに飲むようにしましょう。起床時・就寝前・遊びの前後・お風呂の前後などに、コップ1杯を目安に飲むとよいようです。



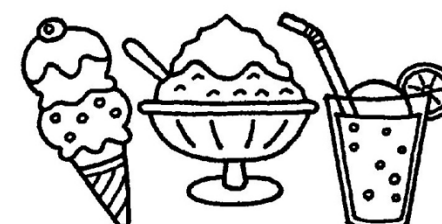
甘いドリンクの飲みすぎ注意

暑い日が続くと、甘くて冷たいジュース(清涼飲料水)で水分補給をしている子も多いのではないのでしょうか？しかし、飲みすぎると、虫歯になったり、肥満や糖尿病などの病気の原因になる恐れがあります。

100%果汁ジュースは健康に良さそうなイメージを持ちますが、「果糖」という糖分がたっぷり入っています。また、スポーツドリンクにも糖分が多いものもありますので、これらの飲みすぎにも注意しましょう！ただし、熱中症予防のためにミネラル補給も必要ですので、お茶、水、スポーツドリンク、ジュースをうまく組み合わせながら、暑い夏を乗り切りましょう！



缶ジュース(350ml)には角砂糖4個分の糖分が含まれています。甘い飲み物はほどほどに…。





7月 よていこんだてひょう



月平均の栄養価: エネルギー 503kcal 蛋白質 19.0g Ca 285mg

食塩相当量 1.6g

令和4年度 董幼稚園

月	火	水	木	1 (金)
<p>こんだて</p> <p>あかのしょくひん (からだをおおきくする)</p> <p>きいろのしょくひん (エネルギーになる)</p> <p>みどりのしょくひん (ぎょうきをふせぐ)</p> <p>ちょうみりょう</p> <p>おやつ</p>	<p>◎天候や都合により、献立やおやつを変更する場合があります。</p>			<p>のざわなしらすごはん たまごわかめスープ おさつスティック</p>
<p>しらす かつおぶし こんぶ たまご わかめ ぎゅうにゅう</p>				
<p>こめ ごま おさつスティック</p>				
<p>のざわなづけ こまつな だいこん にんじん</p> <p>しょうゆ さけ みりん しお</p>				
<p>4 (月)</p>	<p>5 (火)</p>	<p>6 (水)</p>	<p>7 (木)</p> <p>たなばた おたのしみかい</p>	<p>8 (金)</p>
<p>きつねうどん ひだぎゅうコロッケ ミニゼリー</p>	<p>ツナごはん しろみそしる バナナ</p>	<p>バターコッペ やさいたっぷりポトフ オレンジ</p>	<p>ちらしずし そうめんじる たなばたゼリー</p>	<p>マーボーなすどん きゅうりのしおこんぶあえ すいか</p>
<p>あぶらあげ とりこま かまぼこ かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう</p>	<p>シーチキン かつおぶし あぶらあげ とうふ ぎゅうにゅう</p>	<p>ベーコン ぎゅうにゅう</p>	<p>たまご かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう</p>	<p>とうふ ぶたミンチ あかみそ しおこんぶ ぎゅうにゅう</p>
<p>かんめんうどん コロッケ ざらめ</p>	<p>こめ</p>	<p>バターコッペ オリーブオイル じゃがいも</p>	<p>こめ さんおんとう ざらめ サラダあぶら そうめん ほしひ</p>	<p>こめ ざらめ ごまあぶら しろごま</p>
<p>ねぎ たまねぎ にんじん ほししいたけ</p>	<p>キャベツ たまねぎ しめじ バナナ</p>	<p>にんにく たまねぎ にんじん キャベツ なす かぼちゃ オレンジ</p>	<p>ほししいたけ にんじん きゅうり オクラ たまねぎ</p>	<p>なす たまねぎ にんじん ほししいたけ きゅうり すいか</p>
<p>しょうゆ さけ みりん しお</p>	<p>しょうゆ みりん しろみそ さけ</p>	<p>コンソメ しろワイン しお こしょう ローリエ</p>	<p>すしず しょうゆ さけ みりん しお</p>	<p>さけ みりん トウバンジャン とりがら しお す</p>
<p>かじゅうミニアイス</p>	<p>ラムネがし</p>	<p>しろこサンド</p>		<p>チューベツト</p>
<p>11 (月)</p> <p>たんじょうびかい</p>	<p>12 (火)</p>	<p>13 (水)</p> <p>なつまつり</p>	<p>14 (木)</p> <p>なつまつり</p>	<p>15 (金)</p>
<p>くりのはいったおせきはん とんじる カスタードプリン ヤクルト</p>	<p>チーズパン さつまいもクリームシチュー オレンジ</p>	<p>ミートソースのショートパスタ カルピスポンチ キャンディーチーズ</p>	<p>なつやさいカレー えだまめ しぼりたてぎゅうにゅうヨーグルト</p>	<p>おやこどん もやしときゅうりのツナナムル</p>
<p>あずき ぶたばら かつおぶし あかみそ プリン ぎゅうにゅう ヤクルト</p>	<p>とりむね ぎゅうにゅう</p>	<p>ぶたミンチ カルピス チーズ あんにんどうふ ぎゅうにゅう</p>	<p>ぶたこま ヨーグルト ぎゅうにゅう</p>	<p>とりこま たまご こうやどうふ かつおぶし シーチキン ぎゅうにゅう</p>
<p>こめ もちごめ むきぐり ざらめ くらごま ごまあぶら</p>	<p>チーズパン さつまいも サラダあぶら</p>	<p>ショートパスタ オリーブオイル ざらめ</p>	<p>こめ サラダあぶら じゃがいも</p>	<p>こめ ざらめ サラダあぶら ごまあぶら</p>
<p>ごぼう だいこん にんじん ねぎ</p>	<p>にんじん まいたけ たまねぎ こまつな オレンジ</p>	<p>たまねぎ カットマト にんじん しめじ なす みかんかん ももかん パインかん</p>	<p>ズッキーニ なす カットマト コーン かぼちゃ たまねぎ えだまめ</p>	<p>にんじん たまねぎ ほししいたけ しめじ こまつな きゅうり もやし</p>
<p>しお さけ みりん</p>	<p>シチューのもと</p>	<p>しおこしょう コンソメ ケチャップ ちゅうのうソース ワイン ローリエ</p>	<p>カレールウ しお ソース ワイン</p>	<p>しょうゆ さけ みりん しお とりがら</p>
<p>ぎんしゃりおにぎりせんべい</p>	<p>ミニソフトバニラ</p>	<p>ビスコ</p>	<p>ミニゼリー</p>	<p>チューベツト</p>
<p>18 (月)</p>	<p>19 (火)</p>	<p>20 (水)</p>	<p>21 (木)</p>	<p>22 (金)</p>
<p>しゅくじつ(海の日)</p>	<p>ミルクフレンチ にくだんごスープ マカロニあべかわ</p> <p>とりミンチ とうふ パンこ きなこ ぎゅうにゅう</p> <p>ミルクフレンチ さんおんとう マカロニ</p> <p>にんじん たまねぎ しめじ キャベツ</p> <p>コンソメ しお</p> <p>オレンジジュース</p>	<p>しゅうぎょうしき (11時降園)</p>	<p>ようちえんおやすみ (同窓会)</p>	<p>ようちえんおやすみ</p>
<p>25 (月)</p>	<p>26 (火)</p>	<p>27 (水)</p>	<p>28 (木)</p>	<p>29 (金)</p>
<p>とうえんび (11時降園)</p>				

