



		あかのなかま	みどりのなかま	きいろのなかま	その他調味料	主食	
		からだをつくる 	からだの調子をととのえる 	エネルギーのもとになる 			
1	金	焼き魚・刻み昆布の炒り煮・みそ汁・果物	魚・刻み昆布・さつま揚げ・油揚げ・みそ	人参・こんにゃく・干しいたけ・玉ねぎ・小松菜・果物	油・砂糖・みそ・じゃがいも	しょうゆ・みりん・だし汁	ごはん
4	月	中華丼・ふかし野菜・スープ・果物	豚肉・かまぼこ・わかめ	白菜・玉ねぎ・人参・干しいたけ・チンゲン菜・しょうが・えのきたけ・もやし・果物	油・片栗粉・ごま油・さつま芋・じゃがいも・マヨネーズ	中華だし・塩・しょうゆ	ごはん
5	火	<七夕献立> から揚げ・即席漬け・七夕そうめん汁・果物	鶏肉	しょうが・にんにく・玉ねぎ・きゅうり・キャベツ・人参・干しいたけ・おくら・果物	じゃがいも・片栗粉・小麦粉・砂糖・そうめん	塩・だし汁	ごはん
6	水	<7月生誕会> 星のハンバーグ・野菜コロッケ・サラダ・コーンスープ・七夕ゼリー	鶏肉・豚肉	にんじん・玉ねぎ・とうもろこし・グリーンピース・ブロッコリー・キャベツ・コーン・クリームコーン・コーン	片栗粉・じゃがいも・砂糖・パン粉・片栗粉・ゼリー・油	ケチャップ・カレー粉・塩・コンソメ	わかめごはん
7	木	<お弁当デー>					
8	金	魚のオーロラソース焼き・カラフルサラダ・牛乳・果物	魚・牛乳	玉ねぎ・ブロッコリー・人参・コーン・果物	じゃがいも・砂糖・油・マヨネーズ	酢・塩	ごはん
11	月	味噌ラーメン・ツナ和え・杏仁豆腐	豚肉・わかめ・ツナ・みそ	長ねぎ・人参・もやし・しょうが・きゅうり・コーン・キャベツ・パイン缶・みかん缶	ごま油・マヨネーズ・ごま・杏仁豆腐	酒・しょうゆ・中華だし・塩	中華麺
12	火	<食育の日> 鶏肉のオープン焼き・夏野菜のトマト煮・マカロニスープ・果物	鶏肉・ベーコン	トマト缶・玉ねぎ・赤パプリカ・なす・ズッキーニ・キャベツ・人参・果物	小麦粉・オリーブ油・油・じゃがいも・マカロニ	塩・コンソメ	わかめごはん
13	水	ハンバーグ・ポテトサラダ・スープ・果物	鶏肉・鶏卵	玉ねぎ・人参・きゅうり・コーン・もやし・小松菜・えのきたけ・キャベツ・果物	パン粉・砂糖・じゃがいも	コンソメ・ケチャップ・酢・塩	パン
14	木	魚の味噌漬け・三色ひたし・すまし汁・果物	魚・みそ・豆腐・わかめ	小松菜・もやし・人参・玉ねぎ・えのきたけ・果物		しょうゆ・塩・だし汁・みりん・酒	ごはん
15	金	<給食最終日> 夏野菜カレー・フレンチサラダ・牛乳・フチシュー	鶏肉・牛乳・鶏卵・生クリーム	かぼちゃ・なす・玉ねぎ・人参・トマト缶・グリーンピース・キャベツ・きゅうり・コーン	油・小麦粉・マーガリン	カレールー・ケチャップ・塩・酢	ごはん
19	火	<午前保育> なす入り酢豚・モロヘイヤスープ・果物	豚肉・豆腐	しょうが・なす・玉ねぎ・人参・干しいたけ・ピーマン・モロヘイヤ・もやし・果物	片栗粉・砂糖・油・じゃがいも	酒・しょうゆ・酢・ケチャップ・中華だし	ごはん
20	水	<終業式> 厚揚げと冬瓜の炒め煮・わかめスープ・果物	厚揚げ・豚肉・わかめ・みそ	冬瓜・人参・チンゲン菜・干しいたけ・しょうが・玉ねぎ・えのきたけ・果物	油・砂糖・じゃがいも	酒・しょうゆ・みりん・中華だし・塩	ごはん
21	木	<夏休み> ジャーマンオムレツ・キャベツのおかか和え・春雨スープ・果物	鶏卵・ウィンナー・チーズ・かつお節・豆腐	ピーマン・玉ねぎ・キャベツ・人参・チンゲン菜・果物	じゃがいも・油・春雨・ごま油	塩・ケチャップ・しょうゆ・中華だし	なめしごはん
22	金	<夏休み> 魚の照り焼き・コーン入りおひたし・みそけんちん汁・果物	魚・豆腐・みそ	ほうれん草・コーン・もやし・大根・人参・長ねぎ・果物	じゃがいも	しょうゆ・みりん・酒・だし汁	ごはん
25	月	<夏休み> ブルコギ・ワンタン汁・果物	豚肉	しょうが・玉ねぎ・人参・にら・もやし・チンゲン菜・長ねぎ・果物	春雨・砂糖・ごま油・ワンタンの皮	しょうゆ・酒・みりん・中華だし・塩	ごはん
26	火	<夏休み> チキンカツ・野菜のごまからめ・みそ汁・果物	鶏肉・豆腐・みそ・わかめ	キャベツ・人参・きゅうり・もやし・果物	油・ごま油・ごま・じゃがいも・パン粉・小麦粉・砂糖	ソース・酢・しょうゆ・だし汁・塩	ごはん
27	水	<夏休み> 豚肉と夏野菜の甘辛煮・青菜と塩昆布のふりかけ・みそ汁・果物	豚肉・わかめ・油揚げ・みそ・塩昆布	かぼちゃ・人参・たけのこ・しらたき・ピーマン・しょうが・小松菜・絹さや・玉ねぎ・果物	油・砂糖・ごま油・ごま	酒・しょうゆ・だし汁	ごはん
28	木	<夏休み> 麻婆豆腐・中華サラダ・スープ・果物	豆腐・豚ひき肉・わかめ・みそ	しょうが・人参・干しいたけ・長ねぎ・にら・きゅうり・もやし・コーン・玉ねぎ・チンゲン菜・しめじ・果物	油・砂糖・片栗粉・ごま油・春雨・ごま	しょうゆ・酢・中華だし・塩	ごはん
29	金	<夏休み> 鶏肉のバーベキューソース焼き・ブロッコリーサラダ・卵入りカレースープ・果物	鶏肉・鶏卵	しょうが・長ねぎ・ブロッコリー・人参・キャベツ・コーン・玉ねぎ・かぼちゃ・チンゲン菜・トマト缶・果物・オレンジジュース	砂糖・油	しょうゆ・酒・みりん・塩・酢・コンソメ・カレー粉	パン

*献立内容を変更する場合があります。 *調味料のマヨネーズは、原材料に鶏卵の入っていない製品を使用する場合があります。

※黄色の日はスプーンを持たせて下さい。

令和4年度

給食だより



夏を元気に過ごすために『規則正しい生活リズムと食事』

暑い夏がやってきます。水遊び等、夏ならではの楽しみがありますが、体調を崩しやすい季節でもあります。

楽しい夏を元気に過ごすためには、規則正しい生活リズムと適切な食事が大切です。

*生活リズムを整えましょう

子どものころから規則正しい生活習慣を身につけることが大切です。早寝早起きをして、朝・昼・夕の1日3回しっかり食事をとるという繰り返しが、生活リズムをつくることにつなぐ。夏休みは活動にメリハリが出てくるので、食事のリズムの基礎をつくる重要な時期になります。十分な睡眠時間を確保し、昼間はたくさん体を動かし、おなかを空くリズムを持てるようにしましょう。



*こまめに水分補給をしましょう

子どもは新陳代謝が活発なため、大人以上の水分が必要です。水分は水や麦茶などでとるようにし、のどの渇きを感じなくてもこまめに水分補給をしましょう。

冷たいジュースやイオン飲料などの飲みすぎ



は、食欲不振や夏バテ、虫歯につながります。遊んだ後やお昼寝の後、お風呂上がりには水や麦茶など甘くない飲み物を用意しましょう。おやつに水分の多いすいかなどを与えるのもおすすめです。



★コーヒー、紅茶、緑茶、ココアなどにはカフェインが含まれます。子どもがカフェインをとりすぎると、食欲がなくなったり、集中力がなくなったり、不安感、イライラをもたらします。

食育の日『夏野菜のトマト煮』

今月の食育の日は、「夏野菜のトマト煮」です。旬の夏野菜のなす、ズッキーニ、パプリカなどをオリーブ油で炒めて、トマトを入れて煮込んで作ります。太陽の光をいっぱい浴びた色鮮やかな野菜をたっぷり使ったトマト煮です！

夏野菜には、水分の代謝を盛んにし、利尿や発汗を促して、体のほてりや渇きをいやし、暑さで弱った胃の働きを高めてくれる効果があります。おいしい夏野菜を食べて元気に夏を過ごしましょう♪

