

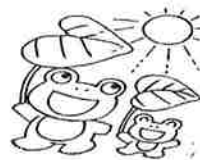


7月こんだてひょう



(都合により献立が変更になる場合があります)

平成24年 7月 愛児園湯田保育所



給食だより



今シーズンの健康ポイント

日	曜	午前おやつ	献立	材料			午後おやつ	家庭で とりたい 食品	
				あか 体を丈夫にする	きいろ 強い力を作る	みどり 体の調子を整える			
2 31	月 火	牛乳 昆布 かし	ゆかりごはん 煮魚 トマト ごまあえ 豚汁	白身魚/青魚 豚こま切	米 じゃが芋	トマト 小葱 玉葱 ほうれん草 人参 キャベツ ごぼう 大根	メロン かし	豆類	
3 17	火	ヨーグルト かし	パン 鶏肉のからあげ スパゲティサラダ かき卵スープ	鶏もも肉 卵 シーチキン	テーブルロール スパゲティ じゃが芋	きゅうり キャベツ 人参 玉葱 なら ごぼう ししいたけ	ぶどう かし かえりちりめん	野菜類	
4	水	牛乳 チーズ かし	じろごはん あゆの塩焼 肉じゃが もみのりあえ みそ汁	あゆ 庫揚 牛こま切	米 こんにやく じゃが芋	人参 ほうれん草 キャベツ 玉葱 大根 しめじ 小葱	すいか かし	雑実類	
5 19	木	牛乳 メロン	パン 魚の香草焼き ピーナツあえ スキムスープ	白身魚 ベーコン	ミニクワッサン じゃが芋	パセリ キャベツ ほうれん草 人参 もやし 玉葱	オレンジジュース りんご かし	豆類 野菜類	
6	金	牛乳 かし	食育の日 (お楽しみメニュー)						
7 21	土	牛乳 かし	なすスパゲティナポリタン うずら煮豆 きゅうりとわかめのすのもの 果物	豚こま切 うずら豆 しらす干し	スパゲティ	ピーマン 人参 玉葱 なすび きゅうり わかめ しめじ メロン		いも類 豆類	
9 23	月	100%ジュース かし	パン 豚肉のバーベキューソース焼き りんごいりコールスロー スッキリニスープ	豚肉(ヒレ) ベーコン	ミニ牛乳/パン じゃが芋	玉葱 キャベツ 人参 りんご コーン(缶) きゅうり スッキリニ	ぶどう スルメ かし	魚介類	
10 24	火	牛乳 りんご	さげごはん 大豆の五目煮 納豆あえ みそ汁	鮭 油揚 納豆 水煮大豆 ローズハム	米 こんにやく じゃが芋	ごぼう 昆布 人参 ほうれん草 玉葱 キャベツ 小葱	ゼリー かし	野菜類	
11	水	牛乳 メロン	そうめん 魚のごまみそ焼き ズッキーニのサラダ	ローズハム 白身魚 ベーコン	そうめん	きゅうり 小葱 干しいたけ ズッキーニ トマト	白玉団子 オレンジ	野菜類 いも類	
12 26	木	牛乳 ぶどう	夏野菜のカレーライス ドレッシングサラダ ひじきと大豆の煮物 ししゃも	牛こま切 油揚 かに缶詰 水煮大豆 ししゃも	米 じゃが芋 こんにやく	かぼちゃ なす 人参 ズッキーニ きゅうり キャベツ トマト 玉葱	ヨーグルト バナナ かし	雑実類	
13	金	牛乳 かし	お弁当の日						ハク牛乳 ミニパン チーズ
14	土	牛乳 かし	親子うどん じゃが芋のそぼろ煮 キャベツのごまあえ 果物	鶏ももこま切 卵 合挽肉	うどん じゃが芋	玉葱 小葱 キャベツ 人参		野菜類	
18	水	牛乳 りんご	わかめごはん 海の幸卵焼き いんげんのごまみそあえ けんちん汁	卵 かに缶詰 豆腐 いんげん	米 じゃが芋	人参 ひじき 大根 ごぼう 玉葱 小葱	とうもろこし 塩ゆで ミニゼリー	野菜類 肉類	
20	金	牛乳 かし	ゆかりごはん ちくわのいそべ揚げ 和風サラダ 豆腐のみそ汁	ちくわ 卵 にかま 豆腐 水煮大豆	米	ごぼう きゅうり 玉葱 ひじき 大根 小葱 なす しめじ	メロン かし	いも類	
25	水	牛乳 りんご	パン 鶏肉のクラッカー焼 もみのりあえ なすしり麻婆豆腐	鶏もも肉 豆腐 豚挽肉	テーブルロール	ほうれん草 人参 キャベツ 玉葱 なす ねぎ なら	オレンジ ケーキ	いも類 魚介類	
27	金	牛乳 ぶどう	うなぎの柳川井 焼き夏野菜 春雨のあえもの わかめのみそ汁	うなぎ 卵 ローズハム 豆腐	米 春雨 じゃが芋	ごぼう 人参 玉葱 なす かぼちゃ きゅうり 小葱	スイカ かし	野菜類 雑実類	
28	土	牛乳 かし	夏まつり						
30 月	月	牛乳 かし かえりちりめん	パン 鶏肉のマーマレード焼 マカロニサラダ キャベツのスープ	鶏もも肉 シーチキン 卵	ミニクワッサン マカロニ じゃが芋	きゅうり 人参 キャベツ もやし コーン缶(クリーム)	ぶどう かし	野菜類 魚介類	

4(水)プールびらき...あゆつかみをしてその後塩焼きにして食べます

初夏からの健康管理

季節の変わり目は体の冬モードと夏モードの切り替えの時期です。体調をくずしやすい季節ですが、生活に気をつけて、よく寝ましよう。スムーズに夏の体に移行しましょう。

- ①なるべく冷房に頼らず、体で気温の変化を感じましょう。
- ②たんぱく質や脂肪を適切に摂る食事で、夏を乗り切る体力をつけておきましょう。
- ③生体リズムを整えましょう。



夏バテしないためのポイント

夏は体力の落ちる時期です。睡眠・食事・適度な運動と、日頃からの生活リズムがより大切になってきます。早めに就寝して疲れをとり、食事をしっかり食べて、元気に遊びましょう。

- ①水分補給を十分にしましょう。
- ②1日3食、いろいろなものを食べて夏を乗り切るスタミナを身につけましょう。
- ③睡眠時間をしっかりとって、疲れをためこまないようにしましょう。



食べもの・飲みもの 水分のじょうずな補給を!

子どもは大人よりも多くの水分を必要とします。特に夏は、体内の水分が汗や尿となってたくさん排出され、水分補給は欠かせません。子どもに与える水分は、食事ごとの汁もの料理がまず第一。飲みものは麦茶や白湯などの糖分のないものを中心しましょう。糖分の多い清涼飲料やスポーツドリンクなどは、食欲を失わせ味覚の発達を妨げることとなります。

