

7月の給食だより

献立は都合により変更する場合があります。ご了承ください。

第二王子町保育園



夏の暑さもそろそろ本番となりますね。日差しが強いときの外出の際は、紫外線対策と水分補給を忘れずに行いましょう。また、そうめんや冷やし中華などの麺類が美味しい季節ですが、単品で食べると栄養バランスが崩れがちになってしまいます。夏バテ予防のためにも、食べやすい副菜を取り入れていきましょう。

月	火	水	木	金	土
				1 わかめチャンプル 野菜のレモン醤油和え とうもろこし	2 トリニール丼 中華スープ 果物
				オレンジゼリー	スキムクッキー
4 厚揚げの中華炒め 南瓜サラダ 果物	5 豚肉の生姜焼き 春雨の酢の物 ししゃも	6 夏野菜の卵焼き のり塩ナムル 果物	7 星のハンバーグ 七夕そうめん キャベツのおかか和え 果物	8 魚の和風あんかけ うりの酢の物 果物	9 ツナロール 夏野菜スープ 果物
黒ゴマラスク	フルーツヨーグルト	小松菜のおにぎり	たなばたゼリー	レモンケーキ	ひきのべ
11 魚と切干大根の煮付け 胡瓜の塩昆布和え 果物	12 玄米フレークチキン 野菜炒め トマト	13 炒り豆腐 青菜のソテー 果物	14 オムレツ ひじきサラダ 果物	15 なつまつり メニュー	16 冷やし中華 果物
レーズン蒸しパン	牛乳もち	バナナマフィン	マーラーカオ		米粉サブレ
18 海の日	19 夏野菜カレー トマトサラダ 果物	20 魚ハンバーグ ごぼうの金平 粉吹き芋	21 凍り豆腐のオランダ煮 胡瓜とワカメの酢の物 果物	22 お好み焼き風卵焼き ひじきの油炒め トマト	23 高菜ピラフ みそ汁 果物
	マカロニあべかわ	塩っぺおにぎり	南瓜ドーナツ	ブラマンジェ	ペイクドポテト
25 魚のラタトゥイユソース 野菜のツナ和え 果物	26 親子焼き ねばねば和え 果物	27 お誕生日会	28 牛肉とレバーのスタミナ炒め 大豆サラダ 果物	29 五目煮 小松菜のごま和え 果物	30 茄子入りリミートスパゲティ コンソメスープ 果物
とろとろ南瓜プリン	とうもろこし		わかめチーズおにぎり	ピザパン	焼き大福

7月7日 七夕

織姫と彦星が一年に一度だけ天の川で会える日です。機織りの仕事をする働き者の織姫と牛の世話をするしっかり物の彦星。二人のような器用で繊細なことが自分たちにもできるようになりますようにお願いごとをしたのが、七夕にお願いをする習慣の始まりともいわれています。そして笹の葉に願い事を飾ると、願いが叶ったり、悪いものから守ってくれるという言い伝えがあります。

七夕の行事食
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。

土用の丑の日

「土用の丑の日」といばうなぎが有名ですが、そもそも土用の丑の日は「う」のつく食べ物を食べて精をつけ、無病息災を祈願するための日。ご家庭でもうどんや梅干し、きゅうりやスイカといった瓜を使った料理で夏バテを予防しましょう。

梅干しは酸っぱくて苦手な子どもが多いですが、おにぎりに混ぜ込むと食べやすくなって保育園でもみんなパクパク食べていました♪

うなぎには、ビタミンAをはじめとするビタミン類が豊富です！疲労回復にもピッタリです。

夏野菜を食べよう！

野菜は旬の時期に一番栄養価が高く、その時期に人間の体に必要な栄養素が詰まっていると言われています。夏はどうしても食欲が低下する時期ですが、夏野菜の代表的な「トマト」「きゅうり」「とうもろこし」「ナス」などは、夏の時期に必要な栄養素が豊富で、食卓もカラフルに彩ってくれるので、食欲も刺激されますよ。

また、夏野菜は強い光を浴びて育ちます。紫外線から身を守るための「βカロテン」や「ビタミンC・E」などが豊富に含まれるものも多いので、水分を補いつつもカリウムの利尿作用で、体から熱を放出し、体を冷やす働きもあります。

ぜひご家庭での献立に取り入れてみて、視覚的にも夏野菜を美味しくいただきましょう。

水分補給はこまめに (スポーツ飲料・経口補水液)

夏は室内での熱中症にも注意が必要です。のどが渇いたときには、すでに水分不足ですので、こまめに水分補給をしましょう。スポーツ飲料や経口補水液は、状況に応じて使い分けましょう。

【スポーツ飲料】糖が多め。脱水症状が起こる前の水分補給、運動などで疲れたときに飲むのに適している。

【経口補水液】電解質(イオン)濃度が高く、塩が多め。発熱や下痢・嘔吐などで脱水状態のときに適している。

お知らせ

7月7日(木) 七夕
7月15日(金) 夏まつり
7月27日(水) お誕生日会

