

	月	火	水	木	金	土
副食	<p>先月から、5歳児の子どもたちが、給食材料の野菜を洗う仕事を手伝っています。にんじんやきゅうりを洗ったり、園で収穫した「さやえんどう」の筋とりもやっています。(とても助かります...笑) 先日、ごぼうを見た子どもたちが「ごぼうって長〜い！」と興奮した様子でとても驚いていました。食材に興味を持っている姿が見られるので、お手伝いをきっかけに、いろいろな食材を知ってほしいなと思っています。</p>					1 保育参観日
おやつ	<p>「じょうぶな歯をつくる食べもの」って何？ ...「煮干し！」と知った子どもたち 給食では、味噌汁などに汁として煮干しを使っています。カルシウムが豊富に含まれている煮干しを、余すことなく食べようと、おかわり用として子どもたちに食べさせています。始めは骨や苦い味が気に入らず、食べられませんでした。今は煮干しが残る日はありません笑 ご家庭でも、ぜひチャレンジしてみてください！</p>					<p>ハムピカタ にらと挽肉の卵とじ 凍り豆腐の味噌汁 オレンジ</p>
	3	4	5	6	7 七夕	8
副食	魚の照り焼き ピーナツ和え 五目スープ グレープフルーツ	春巻 きゅうりもみ もやしの味噌汁 パイナップル	炒り鶏 ブロッコリーサラダ じゃがいもと豆腐の味噌汁 キウイフルーツ	枝豆入り卵焼き もやしのナムル 花麩の清汁 オレンジ	中華風冷奴 ポテトサラダ セタスープ メロン★セタゼリー	<p>手作り弁当の日</p> <p>牛乳</p>
おやつ	フライドポテト 牛乳	豆乳ババロア せんべい	ナッツクッキー 牛乳	焼きそばパン 牛乳	ココアケーキ 牛乳	
	10	11	12 ほかほかごはんの日	13	14	15
副食	魚のホイル焼き じゃがいものそぼろ煮 キャベツと油揚げの味噌汁 オレンジ	野菜ロールカツ 切干サラダ はんぺんスープ ミニトマト	なすのミートグラタン キャベツのごま和え もやしとわかめの味噌汁 メロン	厚焼き卵 いかとわかめの酢味噌和え 煮豆・お羊の団子汁 パイナップル	豆腐とひじきのつくね かきの酢の物 なすの味噌汁 ミニトマト	変わり納豆 青菜としめじのお浸し にらたま汁 グレープフルーツ
おやつ	かぼちゃドーナツ 牛乳	レアチーズ ビスケット	白玉団子の黒蜜かけ 牛乳	ギョウザピザ 牛乳	二色サンド 牛乳	
	17	18	19	20 お誕生会	21	22
副食	<p>海の日</p>	鮭のムニエル ソーメンサラダ つくね汁 ミニトマト	天ぷら 大根なます 凍り豆腐の清汁 パイナップル	うな井 アスパラサラダ・かぶ漬け そうめん汁 すいか	ピーマンの肉詰め コーンとポテトのサラダ 卵スープ グレープフルーツ	麻婆豆腐 拌三条(ハンサンスー) すまし汁 オレンジ
おやつ		きなこ揚げパン 牛乳	ハムサンド 牛乳	アイスクリーム	カルピスゼリー せんべい	
	24	25	26	27	28 夕涼み会	29
副食	ベーコンエッグ もやしとピーマンの中華和え 大根汁 パイナップル	小魚の佃煮 大豆サラダ・コロコロポテト あさりとかぼちゃのシチュー グレープフルーツ	凍り豆腐の卵とじ 深山和え かぶの味噌汁 メロン	豚肉の生姜焼き マッシュポテト にんじんグラッセ 五目味噌汁・キウイフルーツ	かぼちゃコロケ ごま酢キャベツ 春雨スープ オレンジ	カレー スパゲティーサラダ 小松菜と油揚げの味噌汁 ミニトマト
おやつ	しょうゆ団子 牛乳	ヨーグルトパンケーキ 牛乳	ごまプリン せんべい	石垣もち 牛乳	ジョア せんべい	
	31	<p>水分補給のポイント</p> <p>子どもは、大人よりも新陳代謝が激しく、たくさん汗をかきます。脱水症状にならないためにも、こまめに水分補給をしましょう。 水分補給に適している飲み物は、水や麦茶です。胃に負担をかけないためにも、一度に大量の水分はとらないようにしましょう。寝る前や起きたとき、お風呂に入る前後、運動する前後など、汗をかきそうなどの前後には、水分をとるようにしましょう。</p>				
副食	鶏肉のマリネ 三色サラダ カレー汁 メロン					
おやつ	甘食 牛乳					

7月の給食目標

- 自分たちで育てた野菜を食べ、収穫の喜びを味わう。
- 野菜の名前を覚えてみよう。
- こまめな水分補給を心がけ、暑さに負けず、よく食べよう。



甘い飲み物は糖分に気をつけましょう！！

ジュースやスポーツドリンクなどの甘い飲み物をとりすぎると、虫歯や肥満、糖尿病などの原因になります。また、夏場は、冷たい飲み物を飲みたくなりますが、冷たく冷やしたものは、甘さを感じにくくなるため、糖分をとりすぎてしまうことがあります。甘味のとりすぎは味覚の発達を妨げ、いろいろなものが食べられなくなってしまいます...

今月の予定平均給と栄養量

・エネルギー ... 425kcal
・たんぱく質 ... 18.3g
・脂質 ... 18.8g

