

# 給食だより

2019年 7月

あけぼのこども園

できているかな?チェックしてみよう!

- 朝おなかがすいて目覚めますか?  
寝る前にお菓子を食べていませんか?
- 朝食30分前には起きていますか?  
起きてすぐは胃腸の動きが不活発です
- 「〇〇だけ」になっていませんか?  
パンにはハム,おにぎりには目玉焼きをブラ

## ~朝ごはんをきちんと食べよう~

朝ごはは、一日のはじまりのエネルギー源で、規則正しい生活リズムの基礎となる大切な食事です。朝食を抜くと生活全体のリズムが乱れるばかりでなく、「疲れやすい」「集中力が続かない」「イライラしやすい」など、様々な影響をおよぼしてしまいます。この暑い時期にこそ、しっかり朝ごはんを食べて一日を元気にすごせるようにしましょう。



7月の献立		午前おやつ	午後おやつ
1	月 鶏マーメイド煮 にんじんの子と和え 小松菜なめたけ和え	お菓子	お菓子
2	火 白菜シチュー ケチャップウインナー コールスロー	ヨーグルト	お菓子
3	水 たらのみぞ焼き かぼちゃとほろ煮 ほうれん草ごま和え	お菓子	バナナ カップケーキ
4	木 メンチかつ 大根の炒め煮 ごぼうサラダ	フルーチェ	お菓子
5	金 かじきチーズパン粉焼き きんぴらごぼう もやし和えもの	お菓子	お菓子
6	土 七夕行事食 から揚げ ポテトサラダ 七夕そうめん	ヨーグルト	フルーツ ボンチ
7	日 休日		
8	月 かつ煮 スパゲティサラダ つけ野菜 フルーツ	ヨーグルト	お菓子
9	火 焼き魚(ほっけ) もやしひき肉炒め フロッキーおかか和え	お菓子	豆腐 ドーナツ
10	水 煮込みハンバーグ ひとロスバ つけ野菜 フルーツ	フルーチェ	お菓子
11	木 なすとひき肉のカレー えびフライ マカロニサラダ	ヨーグルト	お菓子
12	金 さつま汁 肉シュウマイ 中華春雨サラダ しらすふいかけ	お菓子	お菓子
13	土 納豆はんぺんフライ 切干大根煮 ほうれん草ささみ和え	お菓子	フルーツ ヨーグルト
14	日 休日		
15	月 祝日・海の日		
16	火 さば味噌煮 厚揚げひき肉あんかけ トマトサラダ フルーツ	お菓子	シフォン ケーキ
17	水 タンドリーチキン ひじき煮 大根とじゃこのサラダ	フルーチェ	お菓子
18	木 マーボー豆腐 ギョーザ フロッキーサラダ フルーツ	お菓子	いちご 蒸しパン
19	金 千キンカツ きんぴられんこん 小松菜の和え物	ヨーグルト	お菓子
20	土 すき焼き風煮 白身魚フライ キャベツサラダ	お菓子	バター ピー サンド
21	日 休日		
22	月 肉団子スープ ちくわ磯辺揚げ マカロニサラダ	お菓子	お菓子
23	火 れんこんつくね にんじんの子と和え ほうれん草ささみ和え	お菓子	オレンジ ゼリー
24	水 鮭みそマヨ焼き 春雨ひき肉炒め トマトサラダ	フルーチェ	お菓子
25	木 豚汁 エビシュウマイ もやしの和えもの チーズ納豆	ヨーグルト	お菓子
26	金 千キンナゲット ひとロスバ れんこんサラダ	お菓子	ツナコーン パン
27	土 カニ玉スープ 五目春巻き フロッキーサラダ	フルーチェ	お菓子
28	日 休日		
29	月 赤魚の煮付け ひじき煮 きゅうりとささみのサラダ	お菓子	ヨーグルト アイス
30	火 お誕生会 ひじきごはん 照り焼きチキン コールスロー	...	おたのしみ カップケーキ
31	水 ポークカレー エビかつ 小松菜和えもの フルーツ	フルーチェ	お菓子

## 《清涼飲料水》のおはなし

暑い夏に大事なのが水分の補給ですが、おうちで清涼飲料水を与えてしまいがちではないですか?  
清涼飲料水には多くの砂糖や添加物、カフェインなどの子どもに好ましくないものが含まれます。水分補給には麦茶や番茶、白湯などの糖分のないものを中心としましょう。



また、清涼飲料水を飲みすぎないために、

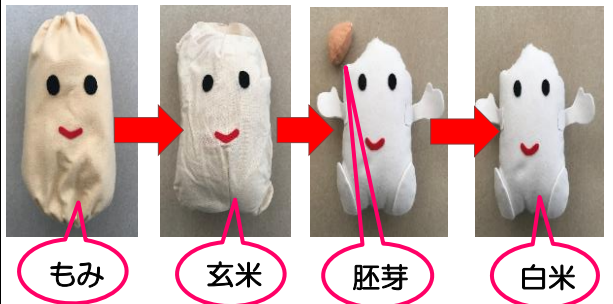
- ① 毎日飲まない
- ② 水がわりにしない
- ③ 常備しない
- ④ コップにとりわけて量を決める
- ⑤ おやつのはきは茶や牛乳を添える
- ⑥ 外出の時は水筒を持参する

この6つに気をつけましょう。



## 食育の様子を紹介☺

給食では、お誕生会の日に食育を実施しています。今回は、お米についてのお話をしました。



お米は最初茶色いお洋服を着ていて、お洋服を脱いたら白いお米になるということをお米のお人形を使って紹介しました♪



☆6日(土)の七夕行事食は、こあら・ぼんだ・どう組さんはいつも通り「白米持参」でお願いします。

※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。玄関に掲示してお知らせします。