給食だより

２０２４年７月
あけぼのこども園

～朝ごはんは目覚ましスイッチ～

体内時計（概日リズム）には、朝の光の刺激で前進する脳の「中枢時計」と、朝ごはんで前進する臓器の「末梢時計」があります。朝ごはんを食べないと、臓器の「末梢時計」は動き出すことができず、時差ボケのような状態になります。朝ごはんは、身体を目覚めさせるスイッチとなります。

		７ 月 の 献 立	午前おやつ	午後おやつ
1	月	カツ煮　おから炒め　つけ野菜	お菓子	野菜スコーン
2	火	たらみそ焼き　春雨ひき肉炒め　トマトサラダ　フルーツ	お菓子	スイートポテト
3	水	かぼちゃシチュー　ナゲット　コールスロー	ヨーグルト	お菓子
4	木	れんこんバーグ　和風ひと口スパ　ほうれん草かば焼き和え	お菓子	お菓子
5	金	から揚げ　ポテトサラダ　つけ野菜　フルーツ　七夕そうめん汁	お菓子	七夕ゼリー
6	土	つまつり	…	…
7	日	休日		
8	月	ほっけみりん焼き　かぼちゃそぼろあんかけ　小松菜なめたけ和え　フルーツ	お菓子	お菓子
9	火	キャベツしゅうまい　ひじき煮　ブロッコリーおかか和え	お菓子	ココアカップケーキ
10	水	タンドリーチキン　きんぴらごぼう　中華春雨サラダ	ヨーグルト	お菓子
11	木	かに玉スープ　白身魚のフライ　マカロニサラダ　フルーツ　チーズ納豆	お菓子	アメリカンドッグ
12	金	さば味噌煮　子和え　ほうれん草ごま和え　フルーツ	お菓子	クリームサンド
13	土	豚汁　肉しゅうまい　キャベツツナサラダ	ヨーグルト	お菓子
14	日	休日		
15	月	祝日･海の日		
16	火	ポークカレー　エビカツ　もやし中華和え　フルーツ	お菓子	お菓子
17	水	野菜肉巻き　ひと口スパ　ブロッコリーサラダ	お菓子	バナナケーキ
18	木	焼き鮭　もやしひき肉炒め　春雨マヨサラダ　フルーツ	ヨーグルト	お菓子
19	金	肉じゃが　ほうれん草ツナ和え　つけ野菜	お菓子	ツナマヨトースト
20	土	肉団子スープ　春巻き　スパゲティサラダ　フルーツ	ヨーグルト	お菓子
21	日	休日		
22	月	さつま汁　ギョーザ　ごぼうサラダ　フルーツ　おかかふりかけ	お菓子	バタースティック
23	火	鶏チーズパン粉焼き　だし巻き卵　小松菜ごま和え	お菓子	カルピスゼリー
24	水	いもっこ汁　アジフライ　中華春雨サラダ	ヨーグルト	お菓子
25	木	すき焼き風煮　エビしゅうまい　マカロニサラダ	お菓子	お菓子
26	金	お誕生会　鮭としらすごはん　照り焼きチキン　もやし和え物　フルーツ	…	ドーナツ
27	土	シチュー　ケチャップウインナー　コールスロー　フルーツ	ヨーグルト	お菓子
28	日	休日		
29	月	肉じゃがコロッケ　もやしたらこ炒め　ほうれん草なめたけ和え	お菓子	お菓子
30	火	赤魚煮付け　ひじき煮　小松菜ささみ和え　フルーツ	お菓子	さつまいもクッキー
31	水	せんべい汁　エビフライ　もやしツナ和え　フルーツ　チーズ納豆	ヨーグルト	お菓子

※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。

《 野菜がおいしい「菜汁」 》

野菜が苦手な子どもに食べやすい「菜汁」。煮汁に溶け出す栄養素を逃すことなく摂取できるし、毎日の献立の副菜にもなります。無理なく、たくさんの野菜を食べることができる「菜汁」を、家庭の食卓に取り入れてみませんか？

☆菜汁・具の組み合わせ

■和風の「菜汁」

だしで具を煮て、みそ（または塩・醤油）で味付け

■洋風の「菜汁」

水＋コンソメで野菜を煮て、塩で味付け

食育　～牛乳について～

いつもみんなが飲んでいる牛乳についてのお話でした。いろいろな種類の牛さんがいるんだね♪

牛乳から作られている食べ物の○×ゲームをしたよ。みんな楽しんで答えていました☻