

# しょくじだより



五和保育園  
平成29年度7.31発行

夏本番です！熱中症に気をつけましょう。夏はこまめに水分補給をしましょう。子ども達は大人よりも多くの水分を必要とします。つい飲んでしまいがちな糖分の多いジュースなどの清涼飲料やスポーツドリンクを飲みすぎると、食欲を低下させ、夏バテの原因になりやすいので、水分補給には向いていません。お茶や麦茶、牛乳にしましょう。夏祭りやプール、レジャーなど子供達の関心をひくイベントが目白押しの季節です。興味・関心を育てながら、夜更かしなどはしないように体調管理に気を付けましょう。

## なんで夏バテするの？

夏は体に暑さがこもります。そしてたくさん汗をかき、エネルギーを作り出す時に必要なビタミンB群が排出されてしまいます。それで、体がだるくなったり、眠くなったりするのです。夏におすすめの食品は**豚肉**です。とてもたくさんのビタミンB群が含まれています。冷しゃぶ、焼き豚に野菜もたっぷりそえて、夏こそしっかり食べないと、元気で楽しく過ごせなくなります。



## 食べたい！

### 知りたい！ なつやさい

- とまと 食欲増進・余分な熱をとる・のどを潤す
- なす 体を冷やす・血の巡りを良くする
- ピーマン 日焼け・血管や皮膚を丈夫にし、ストレスに抵抗する
- とうもろこし エネルギー原・食物繊維が豊富で、便秘予防
- かぼちゃ 体に抵抗力をつける・自然な甘みでおやつに
- きゅうり 水分補給・むくみやのぼせを改善



これらの症状に効果的なビタミンやミネラルが含まれている夏野菜を、食事の時にとりましょう。



## ～おいしい\*つぶやき～

7月20、21日は**年長さんキャンプ**でした  
二日目の昼食はお弁当にして、届けました。

わかめとゆかりのおにぎり ハンバーグ  
卵焼き ベイクドじゃがいも 枝豆  
ミニトマト オレンジ



おたのしみ弁当  
25日(金)  
さくら以上児は、空の  
お弁当箱を持参してください。



給食で作ったごはんやおかずを詰めて好きな場所で食べます。いつもと違った雰囲気でも進みます。

嗜好調査アンケート  
8月10日までに  
提出をお願いします。





# 献立表



五和保育園

日	曜	午前おやつ	クッキング	材料名	3時おやつ	乳児 幼児
1	火	カルケット	年 長 中 少  B B Q Q き ゅ う り 堀 昆 布	米飯 鶏肉のレモン焼き スパゲティツナサラダ 野菜スープ すいか	自家製りんごヨーグルト	
2	水	せんべい		いわしの蒲焼丼 春雨サラダ とうがん汁 パナナ	菓子 ぶどうジュース	
3	木	ビスコ		米飯 松風焼き きゅうりの即席漬け 切干大根のみぞ汁 オレンジ	プリンパン	
4	金	クラッカー		わかめ御飯 あじフライ キャベツのゆかりあえ 大根のみぞ汁 チーズ	ゼリー ポッキンアイス	
5	土			<b>夕涼み会</b>		
6	日					
7	月	せんべい		<b>七夕ランチ</b>	七夕ゼリー	
8	火	クラッカー		米飯 魚のインディアン揚げ わかめのごま和え すまし汁 オレンジ	菓子 ミロ	
9	水	たまごボーロ		<b>おにぎりの日</b>		
10	木	キャンディ チーズ		バターロール 鶏肉のミックスソースがけ ごぼうのサラダ カレースープ ミニゼリー	フルーチェ	
11	金					
12	土			お盆希望保育		
13	日					
14	月			お盆希望保育		
15	火			お盆希望保育		
16	水			お盆希望保育		
17	木	クラッカー		三色どんぶり きゅうりのひたひた 豆腐すまし汁 ミニゼリー	ゼリー ポッキンアイス	
18	金	ミレーフライ		ひじき入りドライカレー ツナとわかめ野菜のマリネサラダ オレンジ	菓子 牛乳	
19	土	せんべい		土曜日給食		
20	日					
21	月	クラッカー		なすミートスパゲティ 人参ときゅうりのマリネ オレンジ	菓子 ミロ	
22	火	カルケット	年少 ぱりぱりピザ	米飯 野菜たっぷり夏マーボー フライドポテト堀昆布和 枝豆 すいか <ぼら組リクエストメニュー>	ピザトースト	
23	水	ミレーフライ	たんぼぼ ヨーグルトアイス	梅ごはん 肉団子の甘辛煮 おかかきゅうり 夏野菜のみぞ汁 チーズ	自家製コーンフレークヨーグルト	
24	木	ビスコ		米飯 鮭のみぞマヨネーズ焼き ピーマンのツナあえ じゃがいもとなすのみぞ汁 梨	ほうれん草蒸しパン	
25	金	クラッカー		<b>お楽しみ弁当</b>		
26	土	ビスコ		土曜日給食	菓子	
27	日					
28	月	キャンディ チーズ		<b>おたのしみランチ</b> <b>おたのしみおやつ</b>		
29	火	せんべい		米飯 鶏肉のマーマレード焼き 大豆とひじきのサラダ 油あげのみぞ汁 ぶどう	菓子 ミロ	
30	水	たまごボーロ		冷やしうどん 豆腐入りナゲット 枝豆 ももゼリー <たんぼぼ職員リクエストメニュー>	手作りゼリー	
31	木	カルケット		米飯 まぐろカツ 切干し大根と里芋の旨煮 豆腐のみぞ汁 オレンジ	自家製マシュマロヨーグルト	

	I初キ - kcal	タンク g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	508	18.8	13.4	290	2.2	125	0.28	0.3	28	2.9	2.1
目標量	574	23.6	15.9	270	2.5	225	0.32	0.36	18	4	1.9
充足率(%)	89	80	84	107	88	56	88	83	156	73	111
3才未満児	447	14.6	11.7	281	2	101	0.28	0.25	25	2.6	1.7
目標量	463	19	12.9	225	2.3	200	0.25	0.3	18	3.3	1.7
充足率(%)	97	77	91	125	87	51	112	83	139	79	100

\*都合により献立を変更する場合がありますがご了承ください。