

7月しょくじだより

五和保育園
令和元年6. 28発行

こんにちは、きゅうしょくです。

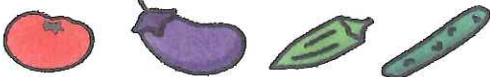
プール開きを17日にして、本格的な夏の到来です。子どもたちが大好きなプール、水遊びですが、プールは思った以上に体力を消耗します。大好きなプールを楽しむためにも、心がけてあげたいのが十分な睡眠と朝食です。ご家庭でのご協力をお願いします。

夏野菜を食べよう



夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理法でおいしく食べられますから、なるべく毎日食べましょう。

- トマト…赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やガン予防に有効
- キュウリ…身体にこもった熱を取り除く作用や、アルコールの代謝を促す
- ナス… ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調節機能に優れる
- オクラ…独特のぬめりは整腸作用やコレステロール低下作用があり、体力増強に有効



土用の丑の日 「ウナギ」

土用の丑の日には「暑い時期を乗り越える！」という意味でウナギを食べる習慣があります。ウナギには、ビタミンAやビタミンB群が豊富に含まれているので、スタミナをつけることによる夏バテ防止効果だけでなく、のどや鼻の粘膜を健康に保つ働きがあります。なかなか治りにくい夏風邪の予防にもなります。

しっかりと食べて夏ばて予防!

夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が、多くなっていませんか？ 暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。

めん類には、卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。



6月4日 (火) ケロケロサンド

パンにちくわときゅうりで目を作りかえるにしました。
子どもたち大喜びでした。



トマトときゅうりの南蛮酢和え

材料大人2人子ども2人

きゅうり 1と1/2本	三温糖 少々
トマト 1個	塩 少々
ちりめんじゃこ 大さじ3	りんご酢 小さじ2
	ごま油 小さじ2と1/2

作り方

- ① きゅうりは半月切りにして、さっと茹でてさます。
- ② トマトは湯むきにして四角に切る。
- ③ ちりめんじゃこはさっと蒸して冷ます。
- ④ 三温糖、塩、りんご酢、ごま油を混ぜ合わせ、南蛮酢を作る。
- ⑤ ①、②、③を合わせて混ぜ、④で和えて完成。

*トマトは切ってから、よく水けを切ると、水っぽくなく味がしまります。





献立表



日	曜	午前おやつ	クッキング	材料名	3時おやつ
1	月	ミレーフライ	たんぽぽ、せくら・・・ゼリー	米飯 筑前煮 ひじきとツナの卵焼き キャベツのみそ汁 メロン	ふわふわバナナパン 牛乳
2	火	ハイハイ		山吹ソーススパゲティ 鶏肉の照り焼き フライドポテト バナナ	しっとりセサミクッキー ヤクルト カロリーハーフ
3	水	せんべい		米飯 さば麹漬け キャベツの磯あえ 玉ねぎとベーコンのみそ汁 オレンジ	黒糖蒸しパン
4	木	ミレーフライ		米飯 マーボーなす 切干し大根の華風サラダ ポテトのチーズ焼き すいか	自家製フルーツヨーグルト せんべい
5	金	せんべい		米飯 黒はんぺんのフライ もやしのカレー風味 豚汁 スティックゼリー	ココアトースト
6	土				
7	日				
8	月	せんべい		米飯 ツナコロケ マカロニサラダ 野菜のカレースープ 甘夏みかん缶	キャロットケーキ 牛乳
9	火	ミレーフライ		塩昆布ごはん 鶏肉のマーメイド焼き いんげんのごま和え 五色スープ バナナ	いちごババロア
10	水	クラッカー		夏野菜のカレー コロコロサラダ オレンジ	自家製ももヨーグルト せんべい
11	木	ハイハイ	米飯 トマトハンバーグ フロココリーのごま酢あえ 中華野菜スープ バナナ	もちもちチーズ 野菜ジュース	
12	金	ミレーフライ	おにぎりの日 		マスカットゼリー 菓子
13	土	せんべい	土曜給食		菓子
14	日				
15	月		海の日		
16	火	ハイハイ	米飯 鶏肉のレモン焼き 大豆とひじき炒り煮 もやしのみそ汁 スティックゼリー	カントリークッキー アシドミルク	
17	水	せんべい	米飯 鮭チーズ 切干し大根煮 じゃがいもとなすのみそ汁 バナナ	フルーツゼリー	
18	木	ミレーフライ	梅じそごはん スナックポーク いんげんのごまあえ 豆腐のすまし汁 オレンジ	ゆでとうもろこし	
19	金	せんべい	中華丼 キャベツのしらす和え わかめスープ チーズ	幼児 ポッキンアイス 菓子 乳児 ビーチゼリー	
20	土	せんべい	土曜給食		菓子
21	日				
22	月	ミレーフライ	米飯 サーモンフライオーロラソース ポテトサラダ わかめのみそ汁 ミニゼリー	砂丘トースト ジョア	
23	火	ハイハイ	米飯 揚げ魚のおろし煮 いんげんのおかかあえ 田舎汁 オレンジ	自家製いちごヨーグルト せんべい	
24	水	せんべい	白いロールパン マカロニシチュールー 大根サラダ バナナ	麩のラスク	
25	木	クラッカー	うなぎ玉丼 彩りきゅうりの酢の物 そうめん汁 フリン	ももフルーチェ	
26	金	せんべい	お楽しみ弁当 		菓子 ぶどうジュース
27	土	せんべい	土曜給食		菓子
28	日				
29	月	ミレーフライ	五目寿司 ひじきのポテト焼き きゅうりのゆかりあえ とうがん汁 甘夏みかん缶	チョコチップクッキー 牛乳	
30	火	ハイハイ	冷やしうどん オニオン味噌マヨチーズつくね 枝豆 バナナ 【すみれ職員リクエストメニュー】	ひまわりゼリー	
31	水	ミレーフライ	米飯 鶏肉のごま焼き オレンジ カニカマ入りドレッシングサラダ 夏野菜のみそ汁	コーンカップケーキ ヤクルト カロリーハーフ	

年少・・・ヨーグルトアイス、きゅうりの塩こんぶ和え
年中、年長・・・BBQ

	エネルギー kcal	タンパク 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	569	19.2	14.9	172	2.2	174	0.31	0.27	27	4.4	1.9
目標量	575	23	17.3	260	2.4	205	0.31	0.36	18	4.6	1.9
充足率(%)	99	83	86	66	92	85	100	75	150	96	100
3才未満児	510	15.6	12.8	150	1.9	121	0.25	0.21	23	3.7	1.6
目標量	464	18.5	13.9	214	2.3	188	0.25	0.28	18	3.7	1.6
充足率(%)	110	84	92	70	83	64	100	75	128	100	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。