

7月しょくじだよ

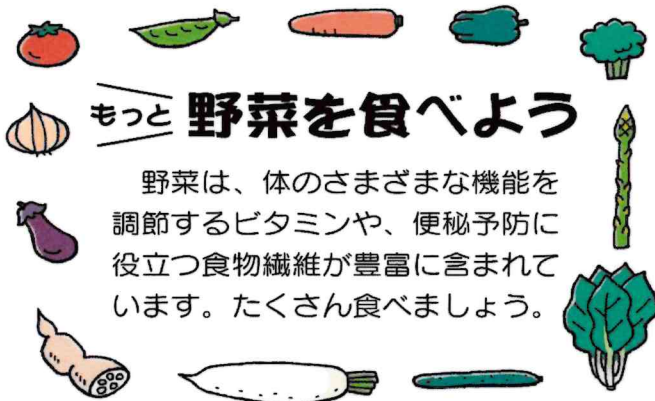
こんにちは、きゅうしょくです。



五和保育園
令和5年6.30発行

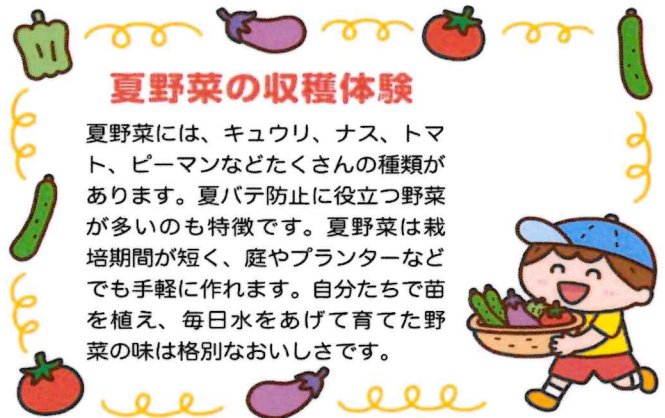


だんだんと日差しが強くなり、気温も湿度も高くなって、じめじめとした季節がやってきました。この時期は熱中症や夏バテが心配です。熱中症や夏バテの予防のためにも、水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気にすごしましょう。



もっと野菜を食べよう

野菜は、体のさまざまな機能を調節するビタミンや、便秘予防に役立つ食物繊維が豊富に含まれています。たくさん食べましょう。



夏野菜の収穫体験

夏野菜には、キュウリ、ナス、トマト、ピーマンなどたくさんの種類があります。夏バテ防止に役立つ野菜が多いのも特徴です。夏野菜は栽培期間が短く、庭やプランターなどでも手軽に作れます。自分たちで苗を植え、毎日水をあげて育てた野菜の味は格別なおいしさです。

紫外線にご用心

夏は、紫外線が強い季節です。紫外線を直接浴びないように、帽子や長袖衣服、日焼け止めなどを上手に利用してください。プールや海、山などに行くときは、大人が見守り、直射日光に長時間当たらないように、十分注意しましょう。夏の外遊びは、体力を消耗するので、水分補給や適度な休息も大切です。

食事や睡眠もしっかりとりましょう。暑い夏を元気に乗り切りたいですね。

土用の丑の日 「ウナギ」

土用の丑の日には「暑い時期を乗りこえる！」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。



ホットケーキ屋さん 焼き立てのホットケーキを何回もおかわりにきてくれました

お菓子詰め放題 紙コップに好きなお菓子を詰めました





こんだてひょう

*暑い時期になります、食べ物の管理、取扱いに気を付けましょう。

7月分

五和保育園

日	曜	午前おやつ	クッキング	献立名	午後のおやつ
01	土	せんべい		土曜保育給食	菓子
03	月	せんべい	年中クッキング 採れたよクッキング	わかめごはん 鶏のカレーからあげ キャベツのゆかりあえ マカロニシチュー ミニゼリー	カントリークッキー オレンジジュース
04	火	ミレーフライ		郷土料理 長崎ちゃんぽんめん シュウマイ ごぼうのサラダ パインゼリー	長崎カステラ アシドミルク
05	水	ハイハイ		米飯 鮭チーズ ひじきと大豆の炒り煮 夏野菜のみそ汁 パナナ	自家製ももヨーグルト
06	木	せんべい		米飯 野菜メンチかつ キャベツのしらす和え 大根のスープ チーズ	ココアトースト ジョア
07	金	ビスコ		チャーハン もやしとわかめのナムル 春雨スープ 枝豆 オレンジ	あじさいゼリー
08	土	ハイハイ		土曜保育給食	菓子
10	月	せんべい		ホットドック ポトフカレー風味 大豆とがら野菜のマリネサラダ ミニゼリー	フルーツポンチ
11	火	ミレーフライ		米飯 鮭のサッポロ焼き 切干大根のねりごま和え かみなり汁 パナナ	雷おこし 幼児牛乳
12	水	ハイハイ		おにぎりの日	フルーツゼリー(乳児) アイス屋さん(幼児)
13	木	せんべい		米飯 肉団子の酢豚風ちくわときゃべつのごまマヨ和え もやしとわかめスープ 甘夏みかん缶	ふわふわバナナケーキ 幼児牛乳
14	金	ミレーフライ		ごま入りおさくらごはん ツナとねぎの卵焼き かぼちゃのマリネ 麩のみそ汁 オレンジ	フルーツゼリー
15	土	ミレーフライ		土曜保育給食	菓子
18	火	アンパンマン せんべい	さくらクッキング ゼリーづくり	米飯 まぐろカツ 切干し大根煮 けんちん風みそ汁 すいか	麩のラスク りんごジュース
19	水	お子様せんべい	すみれクッキング にんじんを触ってみよう	夏野菜のカレー コロコロサラダ ウインナー炒め メロン	お菓子屋さん
20	木	ハイハイ		米飯 トマトハンバーグ かぼちゃとさつまいものサラダ 野菜スープ パナナ	7月お誕生ケーキ だものゼリー 菓子
21	金	お子様せんべい	年少クッキング ゼリーづくり	お楽しみ弁当 さくら以上、空の弁当箱持参	パルメザンクッキー 野菜ジュース
22	土	ミレーフライ		土曜保育給食	菓子
24	月	せんべい	年長クッキング バナナアイス	米飯 ツナコロッケ ブロッコリーとささみの味噌マヨ和え 切干大根のみそ汁 オレンジ	砂丘トースト 幼児牛乳
25	火	ビスコ		冷やし豆乳坦々うどん ポテトのチーズフライ 枝豆 パナナ	桃のカップケーキ ぶどうジュース
26	水	クラッカー		野菜たっぷり夏マーボー丼 ジャーマンポテト ゆでとうもろこし 鉄ゼリー	ブラウニース 幼児牛乳
27	木	ビスコ		米飯 チキンのトマトソース ツナとコーンのサラダ 野菜たっぷりコンソメスープ もも缶	自家製カラフルヨーグルト
28	金	クラッカー	たんぼぼクッキング きゅうりの塩もみ	うな玉丼 さつまいもの天ぷら 彩りきゅうりの酢の物 わかめのすまし汁 プリン	セサミクッキー 幼児牛乳
31	月	ミレーフライ	おまつり週間 7/31~8/4	スパゲティナポリタン とり天 きゃべつ野菜スープ ミニゼリー	ポップコーン屋さん

	1日分 - kcal	たんぱく質 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	577	19.1	20.5	149	2.1	177	0.38	0.27	34	5.3	2.1
目標量	574	23	17.2	259	2.4	203	0.31	0.36	18	4.6	1.9
充足率(%)	101	83	119	58	88	88	123	75	189	115	111
3才未満児	544	15.8	17.7	175	1.9	147	0.32	0.24	29	4.6	1.9
目標量	463	18.5	13.9	213	2.3	188	0.25	0.28	18	3.7	1.6
充足率(%)	117	85	127	82	83	78	128	86	161	124	119

おまつり週間の日は幼児はフォークを持参してください

*感染症や園の都合により、献立を変更する場合がありますがご了承ください。

7月きゅうしょくイベント

12日(水) おにぎりの日

おにぎりのみ持参してください。

21日(金) お楽しみ弁当

保育園で作ったご飯やおかずを自分で詰めます。
さくら以上、空の弁当箱を持参してください。

12日(水)

アイス屋さん(幼児)

好きな味を3つの中から選り自分のアイスを作って食べます



おまつり週間
7/31~8/4まで
いろいろな店
をやりませう



★今月の郷土料理 長崎 4日(火) 長崎ちゃんぽんめん 長崎カステラ

