



給食だより



令和 7年 7月 1日 三種たつのご保育園

梅雨の合間のまぶしい日ざしに夏を感じるこのごろです。急に暑くなるので、体調を崩しがちになります。食事はしっかりと、水分補給もこまめにしましょう。



七夕そうめん

平安時代、「七夕にそうめんを食べると大病にかからない」として、7月7日にそうめんを食べる風習が宮中に広まり、次第に一般にも普及したと伝えられています。また、真夏に弱った体をいたわるために、消化のよいそうめんを食べる習慣が生まれ、お中元にそうめんを贈るようになった、という説もあります。そうめんを食べるときは、麺だけではなく、卵や鶏肉、野菜をトッピングして栄養を補いましょう。夏バテ解消にぴったりです。



熱中症に気をつけましょう

梅雨の蒸し暑さが過ぎ、ジリジリと暑い夏本番がやってきます。この時期、特に気をつけたいのが熱中症です。乳幼児は体も小さく、自ら意思表示をして水分をとることが難しいので、脱水症や熱中症にならないよう、周囲の大人が気をつけましょう。熱中症は、炎天下だけでなく、湿度の高い室内でも起こり得ます。通気性のよい服を着せ、こまめに水分を与え、外出時にはきちんと帽子をかぶらせるなどしましょう。体調の変化に気をつけ、暑い夏を健康に乗り切りましょう！



ビタミンとリコピンで医者いらず！ 夏のトマト

「トマトが赤くなると医者が青くなる」といわれるほど、6～9月のトマトには栄養がいっぱい含まれています。ビタミンAとCが豊富なうえ、トマト特有の成分であるリコピンには強い抗酸化作用があり、子どもを病気から守ってくれます。うま味成分であるグルタミン酸を含んでいるので、生食以外にも魚や肉などといっしょに煮込むと、甘みやおいしさが増します。子どもの好きな料理にして、おいしく食べましょう。



熱中症予防 水分はどんな物がよい？

乳幼児の体の水分の割合は、体重の70～80%といわれています。上がった体温を、汗をかくことで下げているため、こまめな水分補給が必要になります。子どもたちに一番適している飲み物は、水または麦茶です。イオン飲料は、塩分のとりすぎになることがあるので、気をつけましょう。また、ジュースは糖分が多くて満腹感もあるため、食事が食べられなくなる原因にもつながります。上手な水分補給で、熱中症を予防しましょう。



7月

予定献立表

月	火	水	木	金	土
	1 *ごはん *キャベツの味噌汁 *豚肉の生姜焼き *添え野菜 *ポテトサラダ *果物 お菓子 お茶	2 *ごはん *すまし汁 *鯖の味噌煮 *のり酢和え *さつま芋の天ぷら *果物 パリパリピザ お茶	3 *ごはん *トマトと卵のスープ *タンドリーチキン *温野菜 *切干大根煮 ヨーグルト	4 *ハヤシライス *チーズ入り野菜サラダ *果物 *お茶 *福神漬け お菓子 牛乳	5 *夏野菜のミートソーススパゲティ *スープ *ゼリー お菓子 お茶
7  七夕お楽しみ会 & お誕生会 *そうめん *チキンナゲット *温野菜 *フルーツポンチ アイスクリーム	8 *のりごはん *じゅんさい汁 *カニ風味玉子焼き *温野菜 *ピーマンのみそ炒め お菓子 牛乳	9 *ごはん *夏豚汁 *カレーの野菜あんかけ *切り昆布煮 *温野菜 *果物 たこ焼き お茶	10 *鶏そぼろ丼 *青菜の味噌汁 *ごぼうサラダ *果物 バナナケーキ お茶	11 *ごはん *コロコロスープ *豚肉のごま焼き *添え野菜 *パンブキンサラダ *果物 お菓子 カルピス	12 *豚丼 *スープ *果物 お菓子 お茶
14 *ごはん *わかめの味噌汁 *筑前煮 *中華きゅうり *シュウマイ *果物 お菓子 牛乳	15 *ごはん *水菜のスープ *豚肉のバーベキューソース *鉄分サラダ *ハッシュドポテト メロンラスク お茶	16 *ごはん *けんちん汁 *鮭の西京焼き *ブロッコリーと卵のサラダ *れんこんの金平 お菓子 お茶	17  *カレーライス *野菜サラダ *果物 *お茶 *福神漬け フルーツ ヨーグルト和え	18 *ゆかりごはん *きのこのスープ *鶏のマリネ *温野菜 *マカロニサラダ *果物 お菓子 ゼリー	19 *サラダうどん *果物 お菓子 お茶
21  海の日	22 *ごはん *すまし汁 *鶏肉のにんにくみそ焼き *青菜のじゃこ和え *大根炊き お菓子 お茶	23 *冷やし中華 *ミニ春巻き *ツナサラダ *果物 おにぎり お茶	24 *マーボナス丼 *わかめスープ *切干大根のごまマヨサラダ *果物 ポパイケーキ 牛乳	25 *ごはん *豆腐の味噌汁 *鶏肉の香草焼き *添え野菜 *茎わかめソテー *果物 アイスクリーム	26 *ドライカレー *お茶 *ヨーグルト お菓子 お茶
28 *わかめごはん *豆乳スープ *トマトのオムレツ *温野菜 *春雨の生姜煮 *果物 お菓子 お茶	29 *ごはん *すまし汁 *焼き魚（ホッケ） *オクラのナムル *青のりポテトビーンズ お菓子 牛乳	30 *ごはん *なめこの味噌汁 *鶏手羽元の甘辛煮 *納豆の中華和え *かぼちゃの甘煮 アイスクリーム	31 *ごはん *なすの味噌汁 *ピーマンの肉詰め *野菜のなめ茸和え *ひじきの炒り煮 *果物 おからブラウニー お茶		

* 予定献立につき内容が変更になる事もあります。