



7月給食だより



平成30年7月1日

ちどり保育園


日	曜日	給食献立表	9時のおやつ	3時のおやつ
2	月	豚汁 きゅうりとわかめの酢の物 チキンナゲット 焼きのり	牛乳 シガーフライ	牛乳 ごまクラッカー
3	火	厚揚げの和風あんかけ 小魚佃煮 かぼちゃのみそ汁 すいか	牛乳 乳ボーロ	牛乳 かっぱえびせん
4	水	豚肉の冷しゃぶ 切干大根の和風サラダ 煮豆	牛乳 バナナ	牛乳 米粉のチヂミ
5	木	マーボーなす 華風あえ ゆかりポテト (3未加算 菜めし)	牛乳 こんがりさくさく	牛乳 ハッピーターン
6	金	とうもろこしごはん 魚の竜田揚げ 彩野菜のごまあえ 天の川そうめん汁 メロン	牛乳 マンナ	牛乳 セタゼリー
7	土	肉みそうどん キャベツの甘酢味 オレンジ	牛乳 ビスケット	牛乳 クラッカー
9	月	魚のカレーじょうゆ焼き 五目とえ みそ汁	牛乳 アンパンマンビスケット	牛乳 ゆでとうもろこし
10	火	夏野菜のそぼろ煮 青菜のおかか和え 納豆	牛乳 バナナ	牛乳 カール
11	水	コーンコロッケ 野菜ソテー わかめスープ オレンジ	牛乳 シガーフライ	牛乳 アイスクリーム
12	木	グリルチキン ラタトゥイユ ブロッコリー	牛乳 こんがりさくさく	牛乳 ミックスフルーツ
13	金	ハヤシチュー コールスローサラダ ウィンナー 黄桃缶	牛乳 乳ボーロ	牛乳 チーズ リッツ
14	土	焼きそば 小魚ごま風味 バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 クラッカー
17	火	豚肉の冷しゃぶ 切干大根の和風サラダ 煮豆	牛乳 バナナ	牛乳 人参ゼリー
18	水	魚の南蛮漬け トマト 手作りふりかけ とうがんのすまし汁	牛乳 マンナ	牛乳 小魚 白い風船
19	木	マーボーなす 華風あえ ゆかりポテト (3未加算 菜めし)	牛乳 シガーフライ	牛乳 ビタミンクッキー
20	金	鶏のすきやき丼 もずくの酢の物 ブロッコリー すいか	牛乳 乳ぼーろ	牛乳 くずもち
21	土	タペの集い (ロールサンド バナナ)	牛乳 ビスケット	
23	月	魚のカレーじょうゆ焼き 五目とえ みそ汁	牛乳 アンパンマンビスケット	牛乳 さやえんどう
24	火	夏野菜のそぼろ煮 青菜のおかか和え 納豆	牛乳 バナナ	牛乳 アイスクリーム
25	水	コーンコロッケ 野菜ソテー わかめスープ オレンジ	牛乳 シガーフライ	牛乳 シュガーサンド
26	木	グリルチキン ラタトゥイユ ブロッコリー	牛乳 乳ボーロ	牛乳 じゃが団子
27	金	ハヤシチュー コールスローサラダ ミートボール 黄桃缶	牛乳 こんがりさくさく	牛乳 チーズ プレミアム
28	土	焼きそば 小魚ごま風味 バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 クラッカー
30	月	厚揚げの和風あんかけ 小魚佃煮 かぼちゃのみそ汁	牛乳 マンナ	牛乳 おかずパン
31	火	魚のムニエルトマトソースかけ ごまドレッシングサラダ ウィンナー	牛乳 シガーフライ	牛乳 アンパンマンソフトせんべい

ぱんだ、きりん、らいおん組さんは、お米を10日(火)までに持ってきてください。



セタそうめん

平安時代、「セタ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。




水分のとり方に気をつけましょう

暑い季節、体は汗をかくことで、皮膚から熱を奪って体温を下げようとする機能が働きます。子どもたちは長時間汗をかいても遊びに夢中で、のどの渇きに気づきにくいことがあります。(1)牛乳やジュースは消化に時間がかかるので避け、水かお茶をゆっくりと飲む。(2)飲み物は冷やし過ぎない。(3)一度に大量に飲まない。(4)運動の前後にこまめに水分を摂取する。という4つの点に注意して上手に水分をとりましょう。

