

7月の給食こんだて

〈目標〉 かわいい食中毒に気をつけましょう

1(月) 肉じゃが 野菜の炒り卵和え わかめの味噌汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 おにぎりせん	2(火) 鯖の味噌煮 干草和え 油揚げの味噌汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 源氏パイ	3(水) 豚丼 おひたし キャベツの味噌汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 ハッピーターン	4(木) 豚肉の梅肉味噌漬け 人参とツナのシリシリ 青菜の味噌汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 かあさんケット	5(金)七夕・誕生会 サーモンのはちみつ レモン醤油揚げ 野菜の付合せ 七タスープ フルーツ <おやつ> 麦茶 手作りケーキ	6(土) 鶏肉の照り焼き ポテトサラダ もやしの味噌汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 ばかうけ(ごま揚げ)
8(月) ポークカレー コールスローサラダ フルーツ <おやつ> 牛乳 ぼたぼた焼き	9(火) たらの野菜あんかけ 青菜のごま和え さつまいもの味噌汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 二色どら焼き	10(水) サンドウィッチ ジャーマンポテト コンソメスープ フルーツ <おやつ> 牛乳 雪の宿	11(木) 鶏肉の唐揚げ グリーンサラダ なめこの味噌汁 フルーツヨーグルト <おやつ> 牛乳 ビスコ	12(金) 鯖のカレー風味焼き 和風サラダ じゃが芋の味噌汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 コーンポタージュせん	13(土) 豚肉と野菜のソテー ブロッコリーのわかかか和え 油揚げの味噌汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 しるこサンド
15(月)海の日 	16(火) かじきまぐろのチーズピカタ マカロニサラダ キャベツの味噌汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 まがりせんべい	17(水) スパゲッティ 野菜サラダ 野菜のカレースープ ぶどうゼリー <おやつ> 牛乳 たべっこおやさい	18(木) おにぎりday 味噌カツ カラフルサラダ わかめの味噌汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 お野菜せん	19(金) ほっけの甘塩焼き おひたし 金平ごぼう 豚汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 白あんドーナツ	20(土)こども縁日 親子煮 キャベツの ごまマヨ和え なめこの味噌汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 おにぎりせん
22(月) 鶏肉のトマト煮 コーンサラダ わかめの味噌汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 アンパンマンのソフトせんべい	23(火) かじきまぐろの竜田揚げ 和風サラダ えのきの味噌汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 ココナッツサブレ	24(水) チャーハン 華風和え 肉団子スープ フルーツ <おやつ> 牛乳 じゃこせんべい	25(木) つくねの照り焼き ヘルシーサラダ 大根の味噌汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 黒糖ケーキ	26(金) 白身魚のオープン焼き 青菜のベーコン和え かき玉汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 ミルクココア ばかうけ(青のり)	27(土) 豚肉の生姜焼き 春雨サラダ 舞茸の味噌汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 牛乳せん
29(月) キーマカレー サラスパサラダ フルーツ <おやつ> 牛乳 源氏パイ	30(火) サーモンの味噌マヨ焼き 小松菜のツナ和え じゃが芋の味噌汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 こざかなせん	31(水) 冷やしラーメン おひたし フルーチェ <おやつ> 牛乳 アンパンマンのひとくちビスケット	8/1(木) 豚肉の南蛮漬け グリーンサラダ キャベツの味噌汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 揚げ一番	風味づけで食欲増進 食欲が落ちたときは、香りや辛み、酸味など風味づけが効果的です。子どもたちが好きなカレー味は食欲が増すうえ、ウコンなどのスパイスには胃腸の働きを良くする効果もあります。酢、梅干し、レモンなどの酸味のもとであるクエン酸は、料理をさっぱりと食べやすくし、疲労を回復させる効果があります。料理のアレンジに活用してみてください☆ 「いただきます、ごちそうさま」より。	

★その日の給食材料により献立変更の場合もあります。
 ★アレルギーを持っている子、体調の悪い子には特別食を準備していますのでお知らせください。
 ★今月のアレルギー食は、卵・乳製品・小麦です。
 (🥚)のマークは、卵を除去します。(つなぎは、水溶性小麦粉で代替します)
 (🥛)のマークは、乳製品を除去します。(牛乳・ミルクココアは麦茶で代替します)
 (🍞)のマークは、小麦を除去します。
 (おやつについても、小麦を使用していないものに代替します)



給食だより

7月といえば七夕ですね。夜空に星がたくさん輝き、織姫と彦星が天の川をはさんで1年に1度の再会を楽しみにしています。

今月からプール活動が始まり、本格的な夏の到来です。子どもたちが大好きなプール(水あそび)ですが、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心がけてあげたいのが十分な睡眠としっかり朝食を食べることです。暑さに負けずみんなで元気に遊びましょう!



不足しがちな栄養素

暑い日が続くと、食事もしっかりしたものになりがちですが、そればかりではスタミナ不足が心配です。体を作るタンパク質や体の機能を維持するビタミンやミネラルが不足すると、夏バテで様々な症状が出てしまいます。特に夏場はエネルギー代謝に必要なビタミンB群が不足しがちなため、豚肉やしほ、うなぎ、えだまめ、ごま、胚芽米など、ビタミンB群の豊富な食材を取るようにしましょう。



食事のあいさつ

食事の前には、感謝を込めてきちんとあいさつをしましょう。「いただきます」は、自然の恵み(動植物の命)を「いただく」ということであり、食事を作ってくれた人や食事ができることに感謝するという意味です。「ごちそうさま」は、「馳走(走り回る)」という言葉から、いろいろなところで食べ物を集めてくれた人たちへの感謝を表すものです。

「おたより文例&イラスト集」より



冷たいもの 甘いもの とりすぎに注意!

暑い時に体を冷やすことは必要ですが、冷たいものを飲みすぎたり、アイスやかき氷などを食べすぎたりするのは禁物です。冷たいものを一気にたくさんとりすぎれば、内臓が冷え、消化器官に負担がかかります。またイオン飲料やジュース、アイスやかき氷は糖分のとりすぎとなり、ビタミンB1を消費して疲れやすくなります。

「いただきます ごちそうさま」より

家庭での食中毒予防

- できることから見直してみよう☆
- ① 食品は新鮮なものを選ぶ。
 - ② 肉や魚は汁がもれないよう、購入時に個別にビニール袋に入れ冷蔵庫へ。
 - ③ 冷凍食品は室温での解凍は避け、電子レンジや冷蔵庫で解凍。
 - ④ まな板と包丁は、生肉・加熱用鮮魚など「加熱する食材用」と、サラダ用野菜や調理済み食品など「加熱しないで食べる食材用」の2つを用意する。
 - ⑤ 電子レンジを使用するときは均一に加熱。
 - ⑥ キッチンには整理整頓・清潔に!

「食育ガイド&おたよりデータ集」より

