

7月の給食こんだて

〈目標〉こわい食中毒に気をつけましょう

いよいよ7月、暑い夏がやってきます。冷たい清涼飲料水やアイスクリームなどを摂取しがちですが、食べ過ぎると食欲が落ちたり、お腹をこわしてしまいます。水分が多く含まれている旬の野菜や果物を、食事やおやつに取り入れて、元気に暑い夏を乗り切りましょう。					
1(木) みそカツ フレンチサラダ 豆腐のみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 ぱりんこ	2(金) サーモンの照り焼き 切干大根の炒め煮 キャベツのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 二色どら焼き	3(土) 豚肉の煮込み おひたし 油揚げのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 じゃこ気分	5(月) マーボー豆腐 華風あえ わかめスープ フルーツ <おやつ> 牛乳 カルシウムせんべい	6(火) たらのオープン焼き にんじんシリシリ おひたし なめこのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 白あんドーナツ	7(水)七タ・誕生会 七タキーマカレー チーズ入りサラダ フルーツ <おやつ> 牛乳 七タゼリー
12(月) 焼き肉 やさいのマヨあえ 豆腐のみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 揚げ一番	13(火) 白身魚の葱ソース おかかあえ キャベツのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 二色どら焼き	14(水) チャーハン ナムル わかめスープ フルーツ <おやつ> ミルクココア 源氏パイ	15(木)おにぎり day ポテトとツナのチーズ焼き ゆでやさいだいこんのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 ばかうけ(青のり)	16(金)こども縁日 焼きそば ミニアメリカンドック やさいスープ フルーツポンチ <おやつ> 牛乳 カルシウムせんべい	17(土) 親子風煮 おひたし 油揚げのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 雪の宿(黒糖ミルク)
19(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 アンパンマン ビスケット	20(火) サーモンのはちみつレモン醤油揚げ ほうれん草のあえもの えのきのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 黒糖ケーキ	21(水) ピザトースト フレンチサラダ コンソメスープ フルーツ <おやつ> 牛乳 玄米小丸	22(木)海の日 	23(金)スポーツの日 	24(土) 鶏肉のごまみそ焼き 豆とツナのサラダ わかめのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 ぱりんこ
26(月) ハヤシライス グリーンサラダ フルーツ <おやつ> 牛乳 ミレービスケット	27(火) ほっけの甘塩焼き 干草あえ もやしのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 白あんドーナツ	28(水) 冷やしラーメン 鶏肉の照り焼き おひたし フルーツ <おやつ> 牛乳 星たべよ	29(木) 豚肉のしょうが焼き かみかみあえ なめこのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 雪の宿	30(金)夕涼み会 たらのみそマネズ'焼き ごまあえ 豆腐のみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 ビスコ(いちご)	31(土) 肉じゃが きゅうりのあえもの 青菜のみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 ばかうけ(ごま)
8/2(月) 鶏のから揚げ おひたし キャベツのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 じゃこ気分					
★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・甲殻類です。 (🥚)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) (🦀)のマークは甲殻類を除去します。					

給食だより

早いもので、1年も半年が過ぎました。7月に入るこの時期は、夏のように暑かったり、梅雨らしい日が続いたりして体調を崩しやすいものです。また、たくさん汗をかくような日には、熱中症にも注意が必要です。こまめな水分補給はもちろん、規則正しい食生活と十分な睡眠をとるように心がけましょう。



6月2日
快晴

どこかにお出かけしなくちゃもったいないような空の下。さくら組はミニ遠足先の記念公園で、ひまわり組は九品寺の本堂で、もも組はテラスで給食を食べました。いつもと違う場所で食べた給食はどうだったかな？

バーガーサンド
アスパラ入り
サラダ
コンソメスープ
オレンジ



バーガーサンドをピクニック用にしてtake out!!



サラダもサンドしたよ



みんなでシートに座っていただきます



おいしい!!



本堂はちょっとひんやり~



夏が旬の野菜
栄養ランキング BEST3



こわい
食中毒の予防法

第1位：モロヘイヤ
エジプトでは、5千年以上前から食用とされ、病に侵された王がモロヘイヤのスープで健康を取り戻した故事に由来し、「王家の野菜」といわれています。ビタミンB2は、ほうれん草の21倍、カルシウムは、7.5倍!!


第2位：トマト
抗酸化作用の高いビタミンA、Cが豊富。また、ルチンも多く含まれていて、血管を強くし、血圧を下げる作用があるので高血圧の方にお勧めです。

第3位：ピーマン
ビタミンA、Cが多く含まれる。香り成分の「ピラジン」は、血栓を防いでくれる効果があります。



水分補給で、熱中症予防を!

熱中症は、夏の強い陽ざしの下での激しい運動や作業中だけではなく、室内で起こることもあります。この時期は、汗をかくことを意識して水分をとるように心がけましょう。のどの渇きを感じなくても、こまめな水分補給が重要です。すぐ飲めるように常にそばにおいて置くのも良いですね。食事には、汁物や水分の多い野菜・果物を積極的に取り入れましょう。



子どもの事故を防ぐために 喉のけがに注意しましょう!

食事中や食事後の乳幼児の事故で注意したいのが、喉突きのけがです。特に多いのは歯ブラシで喉を突くケースで、歯ブラシを口に入れたまま歩き回って転倒する、人や物に接触するといったことで起こります。食事中のはしやフォーク、串なども同様に注意が必要です。喉突きの恐れがあるものは座って使うようにし、危険がないよう大人がそばで見守りましょう。

