



給食だより

令和6年度

8月

鶴ヶ谷はぐくみ保育園

真夏の陽ざしがギラギラと照りつける日が続いています。熱中症を予防するためにも、日中の長い時間の外出はできるだけ避け、水分をこまめにとるように心がけましょう。外出時は、帽子をかぶる、冷やタオルを首にかける、など暑さ対策を行ってください。7月は給食に畑で育てた収穫野菜をたくさん取り入れました。きゅうりから始まり、なす、ピーマンなどなど。今年は夏の野菜大豊作です。スティックきゅうりやなす炒りにするなどして収穫したクラスに提供しました。さて、8月2日には、夏野菜パーティーを予定しています。さらにたくさん収穫してみんなで夏野菜のカレーを作って食べる予定です。水やりを欠かさず、これからも大切に育てていきたいと思ひます。旬の食材には、暑くなってきたこの時期にもバテずに過ごせる栄養もたっぷり含まれています。ぜひお家でも季節の食材を取り入れて下さい。今月は夏本番のこれからの時期に、暑さに負けずに過ごすための食事作りのポイントについてまとめました。参考にして下さい。



暑さに負けず元気に過ごそ

梅雨が明け、暑い夏がいよいよ到来しました。元気な夏を過ごすためには正しい食生活を送ることが欠かせないものです。おいしく食べて健康で楽しい夏にしましょう。暑さに負けない食事四ヶ条をご紹介します。

その1. 朝食は必ずたべましょう

朝食は一日の元気の源です。朝食は必ず食べましょう。



はやね

はやおき

あさごはん

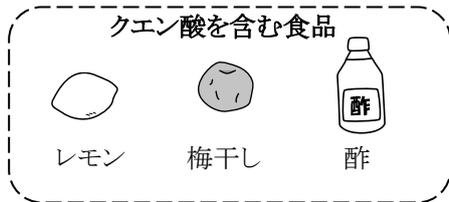
その2. 麺類にはおかずをプラスしましょう

そうめんや冷麦だけの食事ではタンパク質やミネラル、ビタミンなどの栄養素が不足しています。おかずでそれらを補えるようにしましょう。



その3. 食欲を高めましょう

食欲増進に効果的な成分を含む食品を上手に食事に取りこみましょう。



レモン

梅干し

酢



山芋

大根

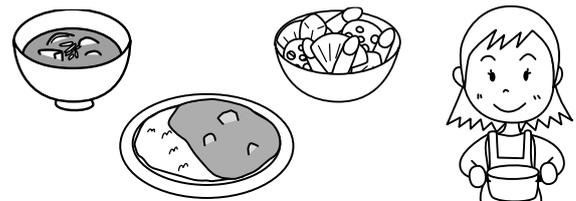


チーズ

ヨーグルト

その4. 火が通ったものを食べましょう

冷房により、子どもたちの体は想像以上に冷えています。暑いからといって冷たいものばかりを食卓に並べず、煮物やみそ汁、カレーなどの火がじっくり通ったものをたべましょう。



最後に、何よりも水分補給は重要です。

子どもは大人よりも水分を必要とします。冷たすぎないもの、そして糖分の過剰摂取にならないよう、時間で飲むものを決めましょう。





令和6年度
鶴ヶ谷はぐくみ保育園

| 日 | 曜 | 午前おやつ | 昼食 | 午後おやつ |
|----|---|------------------|---|--|
| 01 | 木 | ビスケット,牛乳 | ご飯,野菜のみそ汁,鯖のカレー竜田揚げ,かぼちゃの甘煮,バナナ | カレースパゲティ,牛乳 |
| 02 | 金 | りんごジュース | ★夏野菜パーティー★カレーパーティーカレー,オクラときゅうりのおかか和え,すいか | 茹でとうもろこし,牛乳 |
| 03 | 土 | ウエハース,牛乳 | ビビンバ,牛乳,青のり粉ふき芋,バナナ | ムーンライト,ハッピーターン,ジョア(プレーン) |
| 04 | 日 | | | |
| 05 | 月 | ソファール元気ヨーグルト | ご飯,みそ汁,鮭の西京焼き,★沖縄★人参しりしり,オレンジ | レーズンボウル,牛乳 |
| 06 | 火 | クラッカー,牛乳 | マーボー豆腐丼,春雨サラダ,バナナ | たいやき,牛乳 |
| 07 | 水 | ビスケット,牛乳 | ご飯,野菜のみそ汁,お好み焼き風卵焼き,ブロッコリーのごま酢和え,グレープフルーツ | きな粉サンド,牛乳 |
| 08 | 木 | 星たべよ,牛乳 | ご飯,じゃが芋のみそ汁,ふわふわ卵焼き,青菜とツナの酢和え,バナナ | ジャムサンドクラッカー,牛乳 |
| 09 | 金 | ジョア(プレーン) | ご飯,わかめと玉ねぎのみそ汁,あじの香り焼き,青のり粉ふき芋,オレンジ | クロワッサン,牛乳 |
| 10 | 土 | ウエハース,牛乳 | キーマカレー,牛乳(以上児のみ),きゅうり漬け,バナナ | 雪の宿,白ブドウ&ほうれん草ジュース |
| 11 | 日 | | 山の日 | |
| 12 | 月 | | 振替休日 | |
| 13 | 火 | アップル&キャロットジュース | カレーマーボー丼,わかめとツナの和え物,グレープフルーツ | ドーナツ,牛乳 |
| 14 | 水 | ウエハース,牛乳 | ご飯,キャベツと豆腐のみそ汁,鶏肉の葱ソース,ひじきと人参の煮物,バナナ | 青りんごゼリー,歌舞伎揚げ(以上児)あんぱんまんソフトせんべい(未満児)牛乳 |
| 15 | 木 | クラッカー,牛乳 | ご飯,焼き肉,さつま芋のオレンジ煮,グレープフルーツ | バウムクーヘン,牛乳 |
| 16 | 金 | ソファール元気ヨーグルト | ご飯,じゃが芋と玉ねぎのみそ汁,鮭のコーンマヨネーズ焼き,切干大根と里芋の旨煮,フルーツポンチ | わかめおにぎり,麦茶 |
| 17 | 土 | ビスコ,牛乳 | ハヤシライス,わかめスープ,オレンジゼリー | 源氏パイ,ウエハース,アップル&キャロットジュース |
| 18 | 日 | | | |
| 19 | 月 | ジョア(ストロベリー) | ご飯,大根とわかめのみそ汁,厚焼き卵,きゅうりとささ身の中華サラダ,グレープフルーツ | マッシュマロバー,牛乳 |
| 20 | 火 | あんぱんまんソフトせんべい,牛乳 | バターロールパン,豆乳シチュー,ブロッコリーときのこのサラダ,バナナ | ★非常食献立★五目豆おにぎり,牛乳 |
| 21 | 水 | ソファール元気ヨーグルト | ご飯,大根のみそ汁,鯖の塩焼き,もやしゆかり和え,オレンジ | 焼き芋,ハッピーターン,牛乳 |
| 22 | 木 | ビスケット,牛乳 | ご飯,豆腐のすまし汁,鶏肉のマーマレード焼き,ひじきの炒り煮,バナナ | カステラ,牛乳 |
| 23 | 金 | ウエハース,牛乳 | ハヤシライス,ほうれん草とベーコンのソテー,グレープフルーツ | ごまマカロニ,ウエハース(以上児)牛乳 |
| 24 | 土 | ビスコ,牛乳 | ひじきマーボー豆腐丼,わかめスープ,バナナ | ドーナツ,せんべい(以上児)白ブドウ&ほうれん草ジュース |
| 25 | 日 | | | |
| 26 | 月 | アップル&キャロットジュース | ご飯,じゃが芋と長ねぎのみそ汁,鮭の味噌チーズ焼き,切干大根煮,オレンジ | パニライス,ウエハース,麦茶 |
| 27 | 火 | 星たべよ,牛乳 | 豚丼,にぎやかおひやし,バナナ | 原宿ドック,牛乳 |
| 28 | 水 | クラッカー,牛乳 | ご飯,のっぺい汁,五目卵焼き,きゅうりの中華漬け,すいか | お誕生日ケーキ,牛乳 |
| 29 | 木 | ソファール元気ヨーグルト | ご飯,豆腐みそ汁,パーベキューチキン,青菜ともやしのごま和え,バナナ | ごまトースト,牛乳 |
| 30 | 金 | あんぱんまんソフトせんべい,牛乳 | ご飯,油揚げと玉ねぎのみそ汁,擬製豆腐,さつま芋の甘煮,グレープフルーツ | ミートソーススパゲティ,牛乳 |
| 31 | 土 | ビスコ,牛乳 | 焼き肉丼,牛乳(以上児),即席漬け,バナナ | 星たべよ,ウエハース(以上児)白ブドウ&ほうれん草ジュース |

🍷 今月の献立について 🍷

今月は、2日(金)に夏野菜パーティーを行います。園庭の野菜をはじめ、夏の美味しい野菜をふんだんに入れたカレーを作ります。3歳以上児さんを中心にクッキング活動を行い、みんなでカレーの調理に携わりたいと思います。今月もよろしくお願ひします。

※献立は都合により変更になることがあります。



| | | I初値 - kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g |
|-------|-----|------------|---------|------|---------|
| 3歳以上児 | 総与量 | 620 | 23.3 | 19.8 | 1.4 |
| | 目標量 | 590 | 24.4 | 16.4 | 1.6 |
| 3歳未満児 | 総与量 | 545 | 20.1 | 16.6 | 1.2 |
| | 目標量 | 520 | 21.3 | 14.4 | 1.5 |