



給食だより



2024.7月号
加茂白百合幼稚園

梅雨の合間に、まぶしい夏の日差しを感じられるようになってきました。
この時期は、夏のように暑かったり、梅雨日が続いたり、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ので、こまめな水分補給を心掛けましょう。



あつい夏を元気にのりきりましょう!



- ①朝ごはんを食べて夏バテを吹きとばしましょう。
たんぱく質(肉・魚・卵など)・ビタミン・ミネラル(野菜・果物)を十分にとりましょう。
- ②ジュースの飲み過ぎに注意しましょう。
食欲がなくなったり、疲れやすくなったり、集中力が欠けたりします。
- ③おいしい夏野菜をたくさん食べましょう。
きゅうり、トマト、ピーマン、なす、オクラ、とうもろこしなど夏のあつい時期に旬を迎える夏野菜は、体の余分な熱をとるものが多いです。

食中毒に気をつけよう

食中毒の主な原因となる細菌は“じめじめ”した梅雨や気温の高い夏に繁殖しやすいので、この時期には特に注意が必要です。
食品の温度管理や清潔な調理器具・食器を使うようにしましょう。

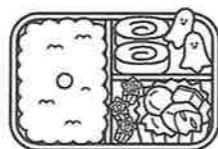
子どもの貧血と鉄

貧血は、子どもにも見られ、その原因の多くは、鉄分不足といえます。食欲が落ちた、顔色が悪い、不機嫌になるなど、子どもの体調の変化をチェックするようにしましょう。
鉄分の多いレバー類やかつお、ぶり、いわし、納豆、豚肉は、ビタミンCが豊富な緑黄色野菜と組み合わせることで、鉄分の吸収が高まり、効率的にとることができます。

お弁当がいたまない工夫

夏のお弁当はいたみやすいので、次のことに注意しましょう。

- ①おかずはしっかり火を通す。
- ②余分な汁気を切ってから詰める。
- ③生野菜は使わない。
- ④梅干し、酢など抗菌効果のある食材を使う。
- ⑤全部冷めてから蓋をする。



保冷剤や保冷バッグを使うのもいいですね。

レシピ紹介

今月は、3日(水)のメニューから“ミネストローネ”の作り方を紹介します♪
スパゲティが入ることで、子どもたちに人気のメニューです。野菜もたっぷり入るので、ぜひご家庭でも作ってみてください。

「ミネストローネ」 (大人2人と子ども2人分)

- 【材料】
- | | | | |
|-------|------|------|------|
| 豚ひき肉 | 20g | トマト | 150g |
| きゃべつ | 150g | トマト | 大さじ2 |
| 玉ねぎ | 150g | コンソメ | 4g |
| じゃが芋 | 100g | 砂糖 | 大さじ1 |
| 人参 | 50g | 塩 | 1つまみ |
| スパゲティ | 5g | 水 | 200g |
| にんにく | 1かけ | | |
| 油 | 大さじ1 | | |

【作り方】

1. 野菜を全て1cm位の角切りにし、スパゲティは5cmに折ってゆでる。
2. 鍋にみじん切りにしたにんにくと豚ひき肉入れ、油で炒める。
3. 火が通ったら、人参、玉ねぎ、じゃが芋を入れ軽く炒める。
4. 調味料を全て入れ煮込む。
5. 野菜に火が通ったら、きゃべつとスパゲティを入れ、軽く煮込んだらできあがり。



月	火	水	木	金
<p>＜ちゅうりっぷくみ手作りおやつ＞ 4日(木)きなこ蒸しパン 10日(水)フライドポテト 16日(火)麺のラスク</p> <p>＜おわがい＞ 23日(火)は、スプーンの用意をおわがいします。</p> 				
1	2	3	4	5
ごはん はんぺんのすまし汁 タンポポチキン なすのみぞ炒め バナナ	ごはん 炒り豆腐 トマトと きゅうりのサラダ オレンジ ごまふりかけ むぎ茶	コッペパン (イチゴ&マーガリン) ミネストローネスープ 切干だいごんの サラダ パン 牛乳	ごはん 豚汁 いわしのみぞれ煮 (♡ かわいいの煮付) きゃべつのはちま和え すいか	七夕メニュー わかめごはん 七夕とうめん 鶏の照り焼 ドレッシングサラダ 七夕ゼリー
エネルギー(Kcal) 354 塩分(g) 1.3	エネルギー(Kcal) 368 塩分(g) 1.2	エネルギー(Kcal) 436 塩分(g) 2.0	エネルギー(Kcal) 374 塩分(g) 1.4	エネルギー(Kcal) 381 塩分(g) 2.0
8	9	10	11	12
ごはん 厚揚げのみぞ炒め もやしのごま和え チーズ粉ふきも むぎ茶	お弁当デー 	食パン わかめスープ ツナ入り厚焼む甲 みかん 牛乳	ごはん もやしのみぞ汁 さけの海苔焼 さつま芋サラダ バナナ	菜めしごはん ミートボールの トマト煮 ほうれん草のお浸し ジョア(いちご)
エネルギー(Kcal) 384 塩分(g) 1.1		エネルギー(Kcal) 400 塩分(g) 2.1	エネルギー(Kcal) 379 塩分(g) 1.5	エネルギー(Kcal) 362 塩分(g) 1.7
15	16	17	18	19
海の日 	ごはん 肉じゃが フロッキーの 和風サラダ ヨーグルト むぎ茶	ごはん なすのみぞ汁 白身魚のフライ きゃべつのはちま和え パン	ハンバーガー (ハンバーグ、チーズ) トマトスープ だいごんの フレンチサラダ 牛乳 パピコアイス (♡ 1歳:ブルーベリー)	ごはん とうふのどぼろ煮 マカロニサラダ しそみそ オレンジ むぎ茶
	エネルギー(Kcal) 405 塩分(g) 1.0	エネルギー(Kcal) 325 塩分(g) 1.3	エネルギー(Kcal) 491 塩分(g) 2.2	エネルギー(Kcal) 379 塩分(g) 1.1
22	23	24	一学期終業式 	
ごはん 麺のすまし汁 さばのみぞ煮 はるさめサラダ すいか	夏やさいカレー ミモザ園サラダ フルーツカクテル むぎ茶			
エネルギー(Kcal) 361 塩分(g) 1.4	エネルギー(Kcal) 419 塩分(g) 1.6			

(お願い) 材料等の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください