



よていこんだて

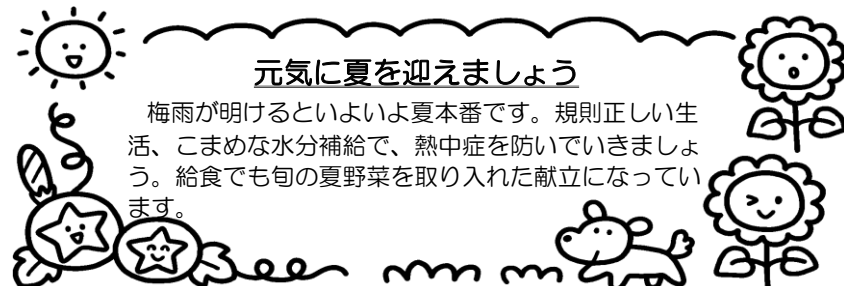
令和 6年 7月号

末崎こども園

栄養士 永井 祐子

曜日	月	火	水	木	金	土
日	1	2	3	4	5	6
予定	プール開始		完全給食	消火訓練	七夕会 うめっこひろば	
未満児主食	ごはん	ごはん		ごはん	ごはん	
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ポテトのオープン焼き ひじきのソテー なまあげのみそしる くだもの 	<ul style="list-style-type: none"> さばのうめ きりぼしだいこんのナムル あおなのみそしる くだもの 	<ul style="list-style-type: none"> ロールパン なすのミートグラタン コンソメスープ くだもの 	<ul style="list-style-type: none"> てばもとのオープン焼き わふうサラダ スッキー二のみそしる くだもの 	<ul style="list-style-type: none"> たなばたカレー フルーツポンチ のむヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> チーズおかかごはん たまねぎのみそしる ぎゅうにゅう
おやつ	ぎゅうにゅう ヒスケット	ぎゅうにゅう クッキー	むぎちや あずきむしパン	ぎゅうにゅう パイ	むぎちや コーンのおこわ	
日	8	9	10	11	12	13
予定			完全給食 スポーツ教室(年長児)		じゃがいも掘り	おにぎりの日△
未満児主食	ごはん	ごはん		ごはん	ごはん	
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ポークビーンズ ゆでアスパラ じゃがいものポタージュ くだもの 	<ul style="list-style-type: none"> こうやどうふのからあげ ラタトゥイユ キャベツのみそしる ゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> なつやさいのスパゲティー カラフルスープ くだもの 	<ul style="list-style-type: none"> にくだんごあんかけ ぼんさんすう なめこじる ゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> なまあげのカレーそぼろ もやしサラダ だいこんのすましじる くだもの 	おにぎり、飲み物を持ってきてください。
おやつ	むぎちや ゆかりごはん	ぎゅうにゅう せんべい	ぎゅうにゅう かぼちゃむしパン	ぎゅうにゅう ツナマヨパン	ヨーグルト せんべい	
日	15	16	17	18	19	20
予定	海の日		完全給食 誕生児参観			
未満児主食		ごはん		ごはん	ごはん	
昼食		<ul style="list-style-type: none"> しろみざかなのフライ ちゅうかサラダ なすのみそしる ゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> タコライス オクラスープ くだもの 	<ul style="list-style-type: none"> ふたにくのバーベキューソース ブロックリーのツナあえ ミネストローネ くだもの 	<ul style="list-style-type: none"> たべたらメンチカツ ぎゅうりどだいこんのポリポリ えのきのみそしる くだもの 	<ul style="list-style-type: none"> ツナとこんぶのたきこみごはん しめじのみそしる ぎゅうにゅう
おやつ		のむヨーグルト せんべい	むぎちや おたのしみデザート	ぎゅうにゅう ジャムサンド	ぎゅうにゅう ぶのラスク	
日	22	23	24	25	26	27
予定			完全給食			おにぎりの日△
未満児主食	ごはん	ごはん		ごはん	ごはん	
昼食	<ul style="list-style-type: none"> かぼちゃスコップコロッケ だいこんのさっぱり もやしのみそしる くだもの 	<ul style="list-style-type: none"> さばのステーキソース ねばねばあえ だいこんのみそしる くだもの 	<ul style="list-style-type: none"> ふたどん はるさめスープ くだもの 	<ul style="list-style-type: none"> ナポリタンバーグ あっさりピクルス ひじきのみそしる くだもの 	<ul style="list-style-type: none"> とうふがんものあんかけ なすのマリネ かぼちゃのみそしる くだもの 	おにぎり、飲み物を持ってきてください。
おやつ	ぎゅうにゅう フルーベリータルト	むぎちや ロールパン	のむヨーグルト いもち	ぎゅうにゅう きなこクッキー	ヨーグルト せんべい	
日	29	30	31	今月の予定平均栄養量		<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>今月の目標</p> <p>夏バテしないように何でも食べよう</p> </div>
予定			完全給食	<p>エネルギー 428Kcal (以上児)</p> <p>521Kcal (未満児)</p> <p>塩分量 1.8g (以上児)</p> <p>1.5g (未満児)</p>		
未満児主食	ごはん	ごはん				
昼食	<ul style="list-style-type: none"> なつやさいととうふのおやき こんぶのもの しめじのみそしる くだもの 	<ul style="list-style-type: none"> たらのにんじんソース なすそぼろいため じゃがいものみそしる くだもの 	<ul style="list-style-type: none"> ひやしちゅうか ひじきとさつまいもの くだもの 			
おやつ	フルーツ ヒスケット	ぎゅうにゅう むしとうもちこし	むぎちや ドーナツ			

※献立は都合により変更になる場合があります。
 ※今月の果物はバナナ、オレンジ、スイカ、メロンなどの予定です。



元気に夏を迎えましょう

梅雨が明けるといよいよ夏本番です。規則正しい生活、こまめな水分補給で、熱中症を防いでいきましょう。給食でも旬の夏野菜を取り入れた献立になっています。

今月の郷土料理 北海道

24日の豚丼(ふたどん)は養豚業が盛んであった十勝地方の帯広市が発祥の地と言われていいます。昭和初期にうな丼をヒントに豚肉を砂糖醤油で煮てご飯の上のせるようになりました。いももちじゃがいもを使い、家庭で手軽に作れる郷土料理として受け継がれています。いもちは、まだ稲作の生産技術が発達していない時代にもちを作る際、もち米の代わりに豊富に生産されていたじゃがいもを使ったことが始まりと言われていいます。

熱中症と水分補給

熱中症とは、高温多湿な環境で体温調節機能が正常に働かなくなり、体内に熱がこもった状態になることをいいます。特に乳幼児は体温調節機能が十分に発達しておらず、また、汗や尿となって体から多くの水分が出ていくため、より一層の対策が必要です。

【水分補給の目安】

- 汗のかき具合を見ながら声をかけ、30分~1時間おきに水分をとりましょう。
- 1回に50~100mlを目安にし、欲しがる時は飲めるだけ与えましょう。
- 麦茶や水が基本です。
- 起床後、入浴前後も水分をとりましょう。
- 屋内でも十分に注意しましょう。

