

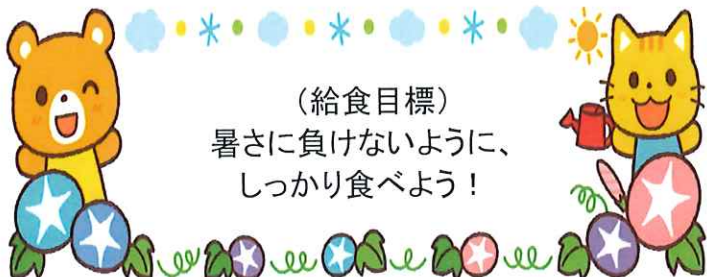


給食だより

令和5年6月30日
鏡洲保育園



梅雨が終わると、本格的な暑さがやってきます。暑い夏は食欲がなくなりがちです。元気に乗り切るために、こまめな水分補給と規則正しい食生活を心がけましょう。



(給食目標)
暑さに負けないように、
しっかり食べよう！

今が旬！夏野菜を食べよう

今が旬のトマトやキュウリ等の夏野菜。旬のものは味がよく、栄養価が高い！夏野菜には夏に必要な水分とビタミン類がたっぷり含まれており、熱中症や夏バテの予防に効果があります。

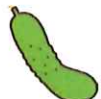


ト マ ト

独特の甘酢っぱさが食欲をそそるトマトの真っ赤なリコピンという色素成分です。このリコピンは、病気の予防や肌の調子を整えてくれます。また、ビタミンCも豊富で、夏の体力回復には効果的。そのまま丸かじりしたり、サラダなどで旬のトマトを味わって！！



き ゅ う り



宮崎市はきゅうりの生産量、面積ともに日本一！一年中、出回っているきゅうりですが、旬は夏。濃い緑色とみずみずしい歯ざわりが食欲を増進します。成分の90%以上は水分ですがカリウムやビタミンなどが豊富です。

食育活動



頂いた梅をぞう組さんに洗ってもらい、梅ジュースにしました！完成間近です。美味くな～れ、美味くな～れ。
(*^_^*)

①規則正しい食事の時間

食事時間が乱れると、食事量が減り、十分な栄養をとるといったことが出来なくなることで、身体がだるくなるといった不調が出てきます。食事時間を決めて、食事がしっかりとれるようにしましょう。

<食欲がない時の工夫>

- ほんの少し、風味や酸味、香辛料を加える。すりごま、梅干し、生姜、ごま油等
- 盛付け方を工夫する。
 - ・彩を考える。
 - ・お弁当箱やお弁当用カップを使うなどして食べやすく、楽しい盛付けにする。
 - ・おにぎりやサンドイッチにしてみる。
- 冷たく冷やして出すものは冷やして出す。
- くず粉や片栗粉でのどごしをやわらかくする。

②冷たいものの食べすぎ注意

冷たいものの食べすぎ飲みすぎは胃や腸の働きを悪くしてしまいます。また、冷たくて甘いものは糖分の摂りすぎにもつながります。水分補給をする時は糖分の入っていない水や麦茶などを選びましょう。

③ビタミン類の豊富な食品を心がけて取りましょう。

沢山遊んで、沢山の汗をかくと、身体の調子を整えてくれるビタミン不足が心配されます。ビタミンB1の豊富な豚肉や新鮮な野菜や果物を食べて、元気に夏を乗り切りましょう！！



7月予定献立表

日	曜日	主食と朝のおやつ	昼ご飯	午後おやつ
		(3歳未満児)		
1	土	牛乳・せんべい	スパゲッティ+ポリタン かきたまスープ	牛乳 丸ポーロ
2	日			
3	月	牛乳・ビスコ	ポークカレー きゃべきゃべサラダ	牛乳 さくさくクッキー
4	火	お茶・ヨーグルト	魚のチーズ焼き 豆腐スープ	ミルク パイナップル
5	水	牛乳・もも	牛肉の甘辛炒め そうめんのすまし汁	牛乳 ジャムサンド
6	木	お茶・ヨーグルト	ひじき入りハンバーグ 星の子スープ	お茶 アイスクリーム リッツ
7	金	牛乳・卵ポーロ	大豆の五目煮 かぼちゃのみそ汁	牛乳 セタゼリー
8	土	牛乳・ビスケット	中華丼 小松菜のスープ	牛乳 ミニパン
9	日			
10	月	牛乳・チーズ	魚の塩焼き 里芋のみそ汁	お茶 すいか  すいか割ります。
11	火	お茶・ヨーグルト	夏野菜のスタミナ炒め お麩のすまし汁	お茶 苺みるくっこ
12	水	牛乳・せんべい	鶏肉のワイン煮 コーンスープ	牛乳 ★くまちゃんプリン
13	木	お茶・ヨーグルト	マーボー豆腐 わかめスープ	ミルク メロン
14	金	牛乳・ビスケット	チキンカツ そうめんのすまし汁	牛乳 プリン
15	土	牛乳・せんべい	スパゲッティ+ポリタン かきたまスープ	お茶 フルーチェ
16	日			
17	月		海の日	
18	火	お茶・ヨーグルト	魚のチーズ焼き 豆腐スープ	お茶 すいか 
19	水	牛乳・もも	牛肉の甘辛炒め そうめんのすまし汁	牛乳 ジャムサンド 
20	木	お茶・ヨーグルト	ひじき入りハンバーグ 星の子スープ	お茶 アイスクリーム ウエハース
21	金	牛乳・卵ポーロ	大豆の五目煮 かぼちゃのみそ汁	牛乳 ぶどうゼリー
22	土	牛乳・ビスケット	中華丼 小松菜のスープ	牛乳 ミニパン
23	日			
24	月	牛乳・チーズ	魚の塩焼き 里芋のみそ汁	お茶 苺みるくっこ
25	火	お茶・ヨーグルト	夏野菜のスタミナ炒め お麩のすまし汁	ミルク パイナップル
26	水	牛乳・せんべい	鶏肉のワイン煮 コーンスープ	牛乳 ココアプリン
27	木	お茶・ヨーグルト	マーボー豆腐 わかめスープ	ミルク メロン
28	金	牛乳・バナナ	魚の南蛮漬け なすのみそ汁	牛乳 フレンチトースト
29	土	牛乳・せんべい	スパゲッティ+ポリタン かきたまスープ	お茶 フルーチェ
30	日			
31	月	牛乳・ビスコ	ポークカレー きゃべきゃべサラダ	牛乳 さくさくクッキー

※都合により献立が変更になることがありますのでご了承ください。