






献立名		3時のおやつ
月 8.22	ポークカレー きやべきやべサラダ 果物	牛乳 ホットケーキ
火 9.23	魚のチーズ焼き ほうれん草のごま和え とうふスープ	お茶 果物 お菓子
水 10.31	肉野菜みそ炒め きゅうりの昆布和え そうめんのすまし汁	牛乳 じゃこ入りいも天
木 11.25	ひじき入りハンバーグ マカロニサラダ 星の子スープ	手作り飲むヨーグルト お菓子
金 12.26	大豆の五目煮 じゃこ炒め 玉ねぎのみそ汁	牛乳 フルーツゼリー お菓子
土 13.27	冷やし中華 小松菜のスープ	牛乳 果物 お菓子
月 1.29	夏野菜のスタミナ炒め きゅうりの漬け お麩のすまし汁	手作り飲むヨーグルト 果物
火 2.16.30	魚の塩焼き リャンパンサンスー お芋のみそ汁	お茶 みるくっこ
水 3.17	鶏肉のワイン煮 マセドアンサラダ コーンスープ	牛乳 果物 お菓子
木 4.18	マーボー豆腐 千切り大根のさっぱりサラダ わかめスープ	牛乳 ココアプリン
金 5.19	魚の南蛮 かぼちゃの煮物 なすのみそ汁	牛乳 フレンチトースト
土 6.20	スパゲッティナポリタン かきたまスープ	牛乳 果物 お菓子

# 7月 給食だより

じめじめとした梅雨が続きますが、それももうすぐ終わり、いよいよ本格的な夏が到来します。この時期は、急激な暑さにより疲れやすく、食欲も低下し、体調を崩しやすくなります。また、熱中症にも注意が必要ですので、こまめに水分補給をしていきます。

## ◇美味しい夏野菜を食べよう◇

-  **ナス**：余分な熱を取り、血のめぐりを良くする。
-  **ピーマン**：血をサラサラにする。疲労回復効果も高い。整腸作用もある。ビタミン類が豊富で美容効果も。
-  **トマト**：食欲増進、水分がたくさん含まれているため、のどを潤してくれる。ビタミンCが豊富。
-  **きゅうり**：利尿作用がある。余分な熱、塩分をとる。のどを潤し、ほてった体を冷やしてくれる。
-  **オクラ**：独特のぬめりは、整腸作用やコレステロール低下作用があり、体力増強に有効。

## 塩分のとりすぎに 注意しましょう

熱中症予防には塩分の補給が必要だと言われていますが、子どもの1日当たりの食塩摂取目標量は、6～11か月が1.5g、1～2歳が3g未満、3～5歳が3.5g未満と少量です。

ふだんの食事は、必要以上に味を濃くせず、塩分を摂り過ぎないように心がけましょう。



## 子ども達に人気のメニュー

### もずくスープ

#### ★材料（4人分）

- もずく（塩抜き）：40g 人参：24g
- えのき：30g 豆腐：60g ねぎ：8g
- しょうゆ：8cc 塩：少々 ごま油：少々
- だし昆布：適量 花かつお：適量 水：適量

#### ★作り方

- ①だし昆布と花かつおでだしを取る。  
(いりこでもOK)
- ②人参、えのき、豆腐、もずくは食べやすい大きさに切り、もずく以外をだし汁に入れ、やわらかく煮たら、しょうゆ、塩で味付けし、もずくを入れる。
- ③ごま油を入れ、ねぎをちらしたら、出来上がり。

### ★7月24日（水）お誕生会

- 【メニュー】
- ・タコライス
  - ・サクサクサラダ
  - ・オニオンスープ

- 【3時のおやつ】
- ・アイスクリーム
  - ・ウエハース



※8、22日は、以上児さんは、白ごはんを多めに持って来て下さい。

※7月・8月は、「お弁当の日」はありません。