



		あかのなかま みんなのからだをつくる	みどりのなかま からだの調子をととのえる	きいろのなかま エネルギーのもとになる
1	木	卵お好み焼き・きゅうり漬け・みそ汁・ごまふりかけ	鶏卵・ベーコン・青のり・油揚げ・みそ	人参・ピーマン・キャベツ・きゅうり・玉ねぎ・なす
2	金	♥愛情弁当の日♥お弁当をお願いします。		
3	土	麻婆豆腐・春雨サラダ・果物	豆腐・豚ひき肉・みそ・わかめ	しょうが・にんにく・人参・干しいたけ・長ねぎ・にら・ホールコーン缶・果物
5	月	豚肉と夏野菜の甘辛煮・みそ汁・ごまふりかけ・果物	豚肉・わかめ・油揚げ・みそ	しょうが・人参・たけのこ水素・しらたき・ピーマン・しょうが・玉ねぎ・果物
6	火	魚のかんぎつ風味焼き・じゃがいものソテー・みそ汁	魚・わかめ・みそ	油・砂糖・片栗粉・ごま油・香風・ごま
7	水	鶏のから揚げ・即席漬け・七夕そうめん汁	鶏肉	しょうが・きゅうり・キャベツ・人参・干しいたけ・おくら
8	木	肉じゃが・ひじきサラダ・果物	豚肉・ひじき・ツナ缶	しょうが・人参・しらたき・さやいんげん・ほうれん草・ホールコーン缶・果物
9	金	ジャーマンオムレツ・きゅうり漬け・春雨スープ・焼きのり	鶏卵・ウィンナー・チーズ・豆腐・焼きのり	人参・玉ねぎ・きゅうり・人参・チンゲン菜・長ねぎ
10	土	カレー・コールスローサラダ・果物	豚肉	玉ねぎ・人参・キャベツ・ホールコーン缶・果物
12	月	豆腐の中華煮・カラフルサラダ・ひじきふりかけ	豚肉・かまぼこ・豆腐・ひじき	しょうが・人参・玉ねぎ・白菜・干しいたけ・チンゲン菜・ブロッコリー・ホールコーン缶
13	火	焼き魚・すき昆布の炒り煮・野菜汁・果物	魚・すき昆布・さつま揚げ・豆腐・みそ	人参・こんにゃく・干しいたけ・玉ねぎ・えのきだけ・小松菜・果物
14	水	★誕生会献立★ ハンバーグ・粉ふきいも・豆腐とキャベツのスープ	牛ひき肉・豚ひき肉・青のり・豆腐	玉ねぎ・キャベツ・もやし・人参
15	木	ハンサンスー 拌三絲・ピーマンと塩昆布のふりかけ・果物	豚肉・塩昆布・かつお節	もやし・人参・きゅうり・ホールコーン缶・ピーマン・果物
16	金	鶏肉のパーベキューソース焼き・ゆでブロッコリー・元気の出るスープ (餅入りカレースープ)	鶏肉・鶏卵	しょうが・にんにく・長ねぎ・オレングジュース・ブロッコリー・玉ねぎ・かぼちゃ・チンゲン菜・トマト
17	土	親子煮・即席漬け・みそ汁	鶏卵・みそ・わかめ	人参・玉ねぎ・干しいたけ・キャベツ・なす
19	月	★食育の日★ 鶏肉のオープン焼き・ラタトゥイユ・野菜スープ・旬の果物	鶏肉・わかめ	なす・ズッキーニ・赤パプリカ・トマト・にんにく・もやし・人参・こねぎ・果物
20	火	夏野菜カレー・ゆでとうもろこし・果物	ツナ缶	かぼちゃ・なす・玉ねぎ・人参・トマト・さやいんげん・とうもろこし・果物
21	水	なす入り酢豚・モロヘイヤスープ・果物	豚肉・豆腐	しょうが・なす・玉ねぎ・人参・干しいたけ・ピーマン・パイン缶・モロヘイヤ・もやし・果物
24	土	じゃがいものそばろ煮・みそ汁・果物	豚ひき肉・わかめ	玉ねぎ・人参・しらたき・キャベツ・果物
26	月	麻婆豆腐・中華サラダ・果物	豆腐・豚ひき肉・みそ・わかめ	しょうが・にんにく・人参・干しいたけ・長ねぎ・にら・きゅうり・もやし・ホールコーン缶・果物
27	火	魚のみそ漬け焼き・ほうれん草とちくわのあえもの・すまし汁	魚・みそ・ちくわ・豆腐・わかめ	ほうれん草・もやし・ホールコーン缶・玉ねぎ・えのきだけ
28	水	ちくわのカレー揚げ・キャベツのごまあえ・みそ汁	ちくわ・豆腐・みそ	キャベツ・人参・かぼちゃ・玉ねぎ・こんにゃく
29	木	厚揚げと冬瓜の炒め煮・わかめスープ・果物・焼きのり	厚揚げ・豚肉・みそ・わかめ・焼きのり	冬瓜・人参・チンゲン菜・生しいたけ・にんにく・しょうが・玉ねぎ・えのきだけ・果物
30	金	ブルコギ・野菜スープ・ごまふりかけ・果物	豚肉・青のり・豆腐	玉ねぎ・人参・にら・もやし・チンゲン菜・ホールコーン缶・果物
31	土	焼き魚・磯香和え・野菜汁	魚・みそ・のり・わかめ	人参・キャベツ・玉ねぎ

* 園の都合により献立内容を多少変更することがあります。* 調味料のマヨネーズは、原材料に鶏卵の入っていない製品を使用する場合があります。

* マークの日にはスプーンを持たせてください。* 預かりする場合は26日～31日はご飯持参をお願いします。

給食だより

令和3年6月発行



夏を元気に過ごすために 『規則正しい生活リズムと食事』

暑い夏がやってきます。水遊び等、夏ならではの楽しみがありますが、体調を崩しやすい季節でもあります。楽しい夏を元気に過ごすためには、規則正しい生活リズムと適切な食事が大切です。

◆ 生活リズムを整えましょう

子どものころから規則正しい生活習慣を身につけることが大切です。早寝早起きをして、朝・昼・夕の1日3回、規則正しい食事の繰り返し、生活リズムをつくることにつながります。

特に、幼児期は活動にメリハリが出てくるので、食事のリズムの基礎をつくる重要な時期になります。十分な睡眠時間を確保し、昼間はたくさん体を動かし、おながが空くリズムを持てるようにしましょう。



◆ こまめに水分補給をしましょう

子どもは新陳代謝が活発なため、大人以上の水分が必要です。水分は水や麦茶などでとるようにし、のどの渇きを感じなくてもこまめに水は、食欲不振や夏バテ、虫歯につながります。遊んだ後やお昼寝の後、お風呂上がりには水や麦茶など甘くない飲み物を用意しましょう。おやつに水分の多いスイカなどを与えるのもおすすめです。



★コーヒー、紅茶、緑茶、ココアなどにはカフェインが含まれます。子どもがカフェインをとりすぎると、食欲がなくなったり、集中力がなくなったり、不安感、イライラをもたらします。カフェインを含む飲み物は「大人の飲み物」と考えましょう。



食育の日『ラタトゥイユ』

今月の食育の日は「ラタトゥイユ」を提供します。ラタトゥイユはフランス南部のプロヴァンス地方の郷土料理です。なす、ズッキーニ、パプリカなどの夏野菜をにんにくと

オリーブ油で炒めて、トマトを加えて煮込んで作ります。夏野菜には、体のほてりや渇きをいやし、暑さで弱った胃の働きを高めてくれる効果があります。おいしい夏野菜を食べて元気に夏を過ごしましょう。

