

総食だより

2024.7

じめじめした季節が明けるといよいよ夏です。夏バテを予防するためには、たんぱく質、ビタミンB₁を豊富に含む肉、魚、卵、大豆製品と、ビタミン、ミネラル、水分を豊富に含む夏野菜を摂ると効果的です。バランスよく食べて、これから迎える夏本番を乗り越えましょう。幼児クラスでは、6月に作った梅ジュースが今月末には出来上がります。出来上がった梅ジュースは、夏バテ予防に水で割って少しずつ飲んでいきます。

☆食事から夏バテに備えましょう



「夏バテ」とは高温多湿が原因で起こる体調不良の総称です。外の暑さと室内の寒暖差から自律神経が乱れたり、熱帯夜で睡眠不足になったりと、夏特有の環境変化に体がついていけなくなることで引き起こされます。主な症状は、全身のだるさや、疲労感、食欲不振などです。これらが続くことで、免疫力が低下して夏風邪にかかりやすくなることもあります。

〈夏バテを予防する方法〉

①バランスの良い食事を摂りましょう。

汗と共にエネルギー産生のために必要なビタミンB群やミネラルが失われてしまうため、体がだるくなります。夏バテを予防するにはバランスの良い食事を心がけましょう。

②生活リズムを整えましょう。

1日を活発に過ごすためには、バランスの良い朝食をしっかりと摂ることが大切です。そのために、早寝早起きの生活リズムを作ってあげましょう。

③こまめに水分補給をしましょう。

子どもは、大人に比べて体内水分量が多く、ある程度意識して水分補給することが大切です。



葛飾区にある畑から、きゅうりをたくさんいただきました！

法人でお借りしている畑から、毎年様々な季節の野菜を届けてもらっています。今は大きく、立派なきゅうりを頂き、日々の給食に取り入れています。きゅうりは全体の90%が水分で構成されており、水分を補う食物としてはとても優れています。

90%も水分で栄養が少ないと思う方もいらっしゃるかもしれませんが、βカロテンやカリウムも豊富に含まれています。βカロテンは皮の部分に多く含まれていて、免疫賦活作用があり、体力が落ちやすい夏でも免疫が落ちることを防ぐ効果があります。カリウムは、腎臓でナトリウムの再吸収を抑制する効果があり、塩分過多を防いでくれます。



日付	献立名	材料名	軽食(おやつ)	延長保育
01 29 月	ツナピラフ(29日チキン) 小松菜ひじきサラダ エリンギのフリッター ワンタンスープ	白米 酒 ツナ(29日とり肉) たまねぎ にんじん ビーマン ケチャップ 洋風スープ 食塩 なたね油/こまつな にんじん コーン ひじき しょうゆ みりん りんご酢 しょうゆ ごま油/エリンギ 小麦粉 なたね油 食塩/ワンタンの皮 ねぎ とり肉 えのきたけ ごま油 わかめ かつお 昆布 食塩 しょうゆ 片栗粉/じゃがいも 片栗粉 米粉 水 粉 チーズ なたね油 食塩/せんべい/メロン/牛乳	もちもちチーズパン 塩せんべい くだもの 牛乳	野菜ビスケット くだもの 麦茶
02 16 火	ごはん さけのスタミナ焼き いんげんのごま和え とり汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/さけ 食塩 酒 たまねぎ 米みそ 三温糖 酒 なた ね油/キャベツ いんげん 三温糖 しょうゆ 白ごま/とり肉 じゃがいも しめじ にんじ ん こんにゃく ねぎ 米みそ/ロールパン パター りんごジャム/おしゃぶりこんぶ/パ ナ/牛乳	ロールサンド おしゃぶりこんぶ くだもの 牛乳	かぼちゃのミルク煮 くだもの 麦茶
03 17 31 水	マーボー茄子丼 ブロックカレーマリネ バイクドポテト お麩のみそ汁	白米 胚芽米 なす ぶた肉 ねぎ 干しいたけ しょうが ニンニク 三温糖 しょうゆ 米みそ なたね油 片栗粉/ブロックリー にんじん なたね油 りんご酢 食塩 カレー粉/ じゃがいも オリーブ油 食塩 あおのり/麩 たまねぎ えのきたけ 米みそ ほうれんそう /クッキー/マカロニ なたね油 食塩/メロン/牛乳	動物園クッキー 揚げマカロニ くだもの 牛乳	のりおにぎり くだもの 麦茶
04 18 木	ごはん あじの南蛮漬け ひじきと大豆の煮物 きゅうり中華和え きしゃべつのみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/あじ(4日:かじき) 酒 食塩 しょうが 小麦粉 なたね油 にんじん たまねぎ りんご酢 しょうゆ 三温糖/だいす ひじき にんじん しょうゆ 三温糖 なたね油/きゅうり 三温糖 りんご酢 しょうゆ ごま油/キャベツ 油 あげ ねぎ 米みそ/小麦粉 三温糖 パン/バグー パター 豆乳 干しぶどう/えだまめ 食塩/メロン/牛乳	レーズンスコーン 枝豆 くだもの 牛乳	おかかおにぎり くだもの 麦茶
05 金	とうもろこしごはん チキンミートローフ 短冊サラダ そうめんのすまし汁	白米 こんぶ 押麦 あわもち きび とうもろこし 食塩 酒/とり肉 とうふ たまねぎ なたね油 しょうが 食塩 しょうゆ パン粉 スライスチーズ にんじん ケチャップ 中濃 ソース 三温糖/だいこん にんじん きゅうり ツナ 三温糖 食塩 りんご酢 しょうゆ ごま油 白ごま/干しとうもろこし 麩 ねぎ たまねぎ こんぶ かつお節 食塩 しょうゆ/ ロールパン 生クリーム 三温糖 パナナ/せんべい/すいか/麦茶	バナナサンド 塩せんべい くだもの 麦茶	焼おにぎり くだもの 麦茶
06 20 土	ごはん 鶏のすき焼き煮 きゅうりの酢の物 なすのみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/とり肉 たまねぎ ねぎ えの きたけ なたね油 三温糖 しょうゆ 本みりん 片栗粉/きゅうり にんじん しらす干し 三温糖 りんご酢 なたね油 しょうゆ/なす たまねぎ わかめ にぼし 米みそ/じゃがいも 片栗粉 食塩 あお のり なたね油/クッキー/バナナ/牛乳	じゃが芋もち クッキー くだもの 牛乳	チーズラスク くだもの 麦茶
08 22 月	ふりかけごはん かれない甘酢あんかけ 三色ナムル さつま芋のみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび かつお節 しらす干し あおのり 白ごま/かれない 食 塩 酒 小麦粉 なたね油 たまねぎ にんじん ビーマン なたね油 しょうゆ 三温糖 食塩 ケチャップ りんご酢 片栗粉/もやし キャベツ トマト 三温糖 しょうゆ りんご酢 ごま油 白ごま/さつまいも たまねぎ 油あげ 米みそ/なっとう なら たまねぎ 小麦粉 片栗粉 食塩 なたね油/にぼし/すいか/牛乳	納豆チヂミ いりこ くだもの 牛乳	冷やしきつねうどん くだもの 麦茶
09 23 火	夏野菜カレー チーズサラダ えのきのすまし汁	胚芽米 白米 ぶた肉 にんじん たまねぎ スッキーニ なたね油 ニンニク しょうが カ レールフ かぼちゃ なたね油/キャベツ きゅうり チーズ なたね油 りんご酢 食塩/え のきたけ ねぎ わかめ しょうゆ 食塩 こんぶ かつお節 ほうれんそう/食パン パター マヨネーズ しらす干し あおのり/干しぶどう/オレンジ/牛乳	じゃこトースト レーズン くだもの 牛乳	ゆかりおにぎり くだもの 麦茶
10 24 水	担担麺そうめん さつま芋のかき揚げ きしゃべつ海苔酢和え	干しとうもろこし とり肉 たまねぎ にんじん ごま油 三温糖 しょうゆ 米みそ 酒 きゅう り 黄ピーマン かつお節 食塩 しょうゆ 本みりん 酒/さつまいも ほたて貝柱 たまね ぎ にんじん コーン 小麦粉 食塩 あおのり なたね油/キャベツ コーン 三温糖 しょ うゆ りんご酢 のり佃煮 なたね油/胚芽米 ツナ しょうゆ 酒 こんぶ 焼のり/金時ま め 三温糖 しょうゆ/バナナ/麦茶	ツナおにぎり 煮豆 くだもの 麦茶	ウエハース くだもの 麦茶
11 25 木	枝豆とじゃこのごはん 鶏肉の香味焼き きのこマリネ さつまいもの煮物 切干大根のみそ汁	白米 えだまめ にんじん しらす干し 三温糖 本みりん しょうゆ 食塩 酒/とり肉 ね ぎ しょうゆ 三温糖 酒 ごま油 白すりごま なたね油/エリンギ まいたけ オリーブ油 りんご酢 しょうゆ ニンニク/さつまいも 三温糖 しょうゆ/切り干しだいこん たまね ぎ えのきたけ 油あげ 米みそ こまつな/ロールパン なたね油 きなこ 三温糖/にぼし 水 あめ 水 しょうゆ 白ごま/すいか/麦茶	揚げパン 田作り風いりこ くだもの 麦茶	きらず揚げ くだもの 麦茶
12 26 金	ごはん かじき磯辺揚げ 二色変わり漬け わかめと人参炒め 豆腐となめこのみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/かじき 食塩 酒 小麦粉 食 塩 あおのり なたね油/きゅうり こまつな ごま油 りんご酢 食 塩 しょうゆ 三温糖/にんじん ねぎ わかめ しょうゆ なたね油 ごま油/とうふ なめこ ねぎ 米みそ/小麦粉 パナナ パン/バグ ー 三温糖 卵 なたね油/チーズ/すいか/麦茶	バナナケーキ チーズ くだもの 麦茶	かぼちゃのいとこ煮 くだもの 麦茶
13 27 土	わかめごはん 厚揚げのそぼろあんかけ かぼちゃのバター煮 もやしのみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび 炊き込みわかめ/生揚げ とり 肉 にんじん たまねぎ なたね油 三温糖 しょうゆ 酒 こんぶ 片栗粉/かぼちゃ 三温糖 パター/もやし たまねぎ 米みそ/揚げ せんべい/ウエハース/バナナ/牛乳	揚げのりせんべい ウエハース くだもの 牛乳	和風スパゲッティー くだもの 麦茶
19 夏まつり 金	焼きそば チキンステーキ 冷やしきゅうり (乳児:二色変わり漬け) けんちん汁	中華めん とり肉 たまねぎ キャベツ にんじん ビーマン なたね油 食塩 中濃ソース しょうゆ/とり肉 酒 ケチャップ しょうゆ ニンニク 片栗粉 なたね油/きゅうり 三温 糖 しょうゆ りんご酢 ごま油/とうふ じゃがいも だいこん にんじん しめじ 油あげ ねぎ こんぶ 酒 かつお節 しょうゆ 食塩/ホットケーキ粉 にんじん 三温糖 なたね油 豆乳/とうもろこし しょうゆ 砂糖 /バナナ/麦茶	にんじん蒸しパン 焼きとうもろこし くだもの 麦茶	ごへいもち くだもの 麦茶
30 火	チーズハンバーガー コーンサラダ かぼちゃシチュー	ロールパン ぶた肉 とうふ パン粉 たまねぎ なたね油 チーズ 豆乳 食塩 ケチャップ /ホールコーン キャベツ きゅうり 三温糖 しょうゆ りんご酢 ごま油/かぼちゃ たま ねぎ にんじん しめじ なたね油 パター 小麦粉 食塩 牛乳/胚芽米 こんぶ 食塩 し らす干し こまつな ごま油 焼のり/金時まめ 三温糖 しょうゆ/オレンジ/麦茶	じゃこ菜飯おにぎり 煮豆 くだもの 麦茶	きな粉トースト くだもの 麦茶

☆くだものは、メロン・バナナ・すいか・オレンジなどを使用する予定です。
 ☆都合により献立が変更になる場合があります。変更内容は掲示してお知らせします。
 ☆5日は七夕・19日は夏まつり献立になっています。

7月の平均栄養量(幼児)
 エネルギー 585Kcal
 たんぱく質 20.4g 脂質19.0g
 食塩 2.0g