

きゅうしょくだより7月号

花輪さくら保育園

だんだんと日差しが強くなり、暑さが厳しくなってきましたね。高温多湿な時期は疲れやすくなったり、食欲も減退します。夏野菜はビタミン・ミネラルが豊富で体に元気をくれる食べ物です。たくさん食べて暑い夏を乗り切りましょう。

夏を元気に過ごす食生活のポイント

①食欲をそそる工夫をしましょう

◇酸味を使ってさっぱり料理を

酢やレモンには体に溜まった疲労のもと(乳酸)の生成を抑制する作用があります。料理に上手に取り入れましょう。

◇冷たい料理を上手に使って食欲アップ

冷やし中華や冷奴などの冷たい料理を加えましょう。(冷たいものの食べ過ぎには注意!)

②夏野菜を毎食たっぷり摂りましょう!

トマト、ピーマン、茄子、オクラなど、旬の野菜は栄養たっぷりです。積極的に料理に取り入れましょう。ビタミンAの吸収をよくするには、植物油を使って炒めたり、ドレッシングで和えて食べると良いでしょう。

③主菜を必ず付けましょう

夏を元気に過ごすためには、良質のたんぱく質をしっかりと補うことです。この時期、そうめんや冷麦などの麺類だけで食事を済ませがちですが、これでは、たんぱく質やミネラル、ビタミンなどの栄養素が不足してしまいます。

肉、魚、卵、大豆製品のどれかを毎食食べるようにすると良いでしょう。

特に暑いこの時期は、ビタミンB1の不足で疲れが出ることが多いです。大豆、豚肉、うなぎ、レバーなどを積極的に食べましょう!



7月10日は納豆の日

納豆は、子どもの成長や健康維持に欠かせない栄養素をバランスよく含む、優秀な食べ物。離乳食から使われるほど子どもにも推奨されています。ぜひ、ご家庭の食卓にも多く取り入れていきましょう。

抜群の栄養バランス!

たんぱく質・・・体をつくる基となる
カルシウム・・・骨や歯の形成を助ける
鉄分・・・貧血を予防する
食物繊維・・・腸内環境を整える

他にもビタミン群や
マグネシウムなど体
に良い栄養素が含ま
れています!



未満児の主食

7日 そうめん
(0、1歳児 うどん)
17日 おにぎり
31日 おにぎり

手作りおやつ

14日 マドレーヌ

27日 アメリカンドッグ風
ケーキ

行事と献立

日	曜	行事	昼食	3時	10時未満児
1	水		鶏肉のマーマレード焼き レタスサラダ 南瓜と玉葱のみそ汁 トマト ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
2	木	さくらっこ広場	赤魚のフライ 豚もやしソテー 白菜と生揚げのみそ汁 ごはん	ジュア お菓子	お茶 お菓子
3	金		ミートボール ポテトサラダ かぶのみそ汁 ごはん	ミロ お菓子	お茶 お菓子
4	土		焼肉風 かぼちゃ煮 高野豆腐のみそ汁 ごはん	果汁 お菓子	お茶 お菓子
5	日				
6	月		ハムカツ 中華風春雨 じゃが芋のみそ汁 ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
7	火	集金日	豚肉の生姜炒め 青じそドレッシング和え 七夕具だくさん汁 ごはん	ヨーグルト	お茶 お菓子
8	水	花輪ばやし実演会	ほっけのカレームニエル 八宝菜 大根とにらのみそ汁 トマト ごはん	ココア お菓子	お茶 お菓子
9	木		酢鶏 ミモザサラダ 里芋のみそ汁 オレンジ ごはん	シャーベット	お茶 お菓子
10	金		ひじき入りつくね焼き キャベツソテー かぶともやしのみそ汁 ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
11	土		具だくさん汁 フライド人参 ふりかけ ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
12	日				
13	月		野菜カレー ブロッコリーとチーズのサラダ フルーツヨーグルト ごはん	果汁 お菓子	お茶 お菓子
14	火	リンゴレンジャーショー	さばの甘辛揚げ もやしの中華炒め 玉子のみそ汁 ごはん	牛乳 手作りおやつ	お茶 お菓子
15	水	月例研修会	ピザハンバーグ 切干大根煮 茄子と豆腐のみそ汁 ごはん	お茶 お菓子	お茶 お菓子
16	木		親子煮 マカロニサラダ かぼちゃのみそ汁 スイカ ごはん	シャーベット	お茶 お菓子
17	金		バーベキューチキン じゃが芋の煮物 キャベツのみそ汁	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
18	土		韓国風肉ごぼう 白菜の和え物 大根となめこのみそ汁 ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
19	日				
20	月		海の日		
21	火		ポテトコロッケ ひじきの炒め煮 冬瓜のみそ汁 トマト ごはん	ヨーグルト	お茶 お菓子
22	水		ポークチャップ マセドアンサラダ 白菜と人参のみそ汁 パイン缶 ごはん	アイスクリーム	お茶 お菓子
23	木	誕生会 職員会議	ジャムサンド 照り焼きチキン チーズ入りコールスロー マカロニスープ オレンジ	フルーツゼリー	果汁
24	金		さばのごまみそ焼き 肉じゃが いんげんのみそ汁 ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
25	土		具だくさん汁 大学かぼちゃ ふりかけ ごはん	果汁 お菓子	お茶 お菓子
26	日				
27	月		ビビンバ丼風 ブロッコリーサラダ 茄子と切り麩のみそ汁 トマト ごはん	牛乳 手作りおやつ	お茶 お菓子
28	火	さくらフェスティバル	おまつりごっこメニュー	アイスクリーム	お茶 お菓子
29	水		夏野菜カレー かぶサラダ メロン ごはん	果汁 お菓子	お茶 お菓子
30	木		赤魚のみりん焼き ビーフソテー 芋と生揚げのみそ汁 ごはん	スキムミルク お菓子	お茶 お菓子
31	金		のり塩唐揚げ 根菜の煮物 いんげんと玉子のみそ汁 ごはん	ヤクルト お菓子	お茶 お菓子