

7月食事だより

社会福祉法人小松市大和善隣館
 幼保連携型認定こども園 月津こども園

R2.7.1

暑い日が続き、夏の訪れを感じるようになりました。暑くなると、体がだるくなったり、食欲不振になったりすることから、アイスクリームやジュースを摂りすぎてしまいがちです。冷たくて甘いものを摂りすぎると、弱った胃腸に負担をかけたり、空腹を感じなくなってしまいます。夏を楽しく元気に過ごすためには、規則正しい生活と、バランスの良い食事で体力をつけましょう。

規則正しい生活とは？

- ① 早寝・早起きを心がけましょう。
- ② 食事は3食きちんと摂りましょう。
- ③ おやつは食事に影響のない程度の量にしましょう。
- ④ 日中は体をたくさん動かしましょう。

バランスの良い食事とは？

●毎食、**主食+主菜+副菜**をそろえましょう。

主食…ごはん、パン、麺類など
 主菜…肉、魚、大豆、大豆製品、卵など
 副菜…野菜、きのこ、海藻類など

●毎日、**牛乳・乳製品、果物**を摂りましょう。

夏バテを予防するために必要な栄養素は、たんぱく質とビタミンB1です。また、汗をかくことで、その他のビタミンやミネラルが失われます。積極的に摂るようにしましょう。

～各栄養素を多く含む食材～

たんぱく質…肉、魚、大豆、卵など
 ビタミンB1…豚肉、うなぎ、大豆、枝豆など
 ビタミンC…ピーマン、かぼちゃ、いも類、柑橘類など
 ミネラル…トマト、きゅうり、なす、スイカなど

★子どもの人気メニュー紹介★

★豚肉とチンゲン菜のソース炒め★

〈材料4人分〉	〈作り方〉
豚肉…160g	① チンゲン菜、玉葱、人参、ピーマン
チンゲン菜…1株	エリンギは、食べやすい大きさに切っておく。
玉葱…1/2ケ	② フライパンに油を中火で熱し、豚肉を炒める。
人参…1/4本	③ 豚肉に火が通ったら、玉葱、人参、ピーマンを炒め、柔らかくなってきたら、チンゲン菜とエリンギを入れ、炒める。
ピーマン…1/2ケ	④ 塩・胡椒、ウスターソースで味を調えたら、出来上がり。
エリンギ…1本	
油…適量	
塩・胡椒…少々	
ウスターソース…大さじ1	



日	曜	給食に関する行事	おやつ (未満児)	献立名	おやつ(全児)	離乳食名
1	水		牛乳 バナナ	カレー肉じゃが トマト じゃこときゅうりの梅ドレッシング和え ☆	お茶 氷室饅頭	肉じゃが 味噌汁 スティックきゅうり
2	木		牛乳 オレンジ	江戸子煮 キャベツのサラダ ぶどう ☆	いちごミルク せんべい	キャベツの軟らか煮 そぼろ煮 すまし汁
3	金		お茶 せんべい	魚の南蛮漬け マッシュポテト 味噌汁 ☆	牛乳 オレンジ蒸しパン	魚の野菜あんかけ マッシュポテト 味噌汁
4	土		お茶 せんべい	焼きそば チーズ	お茶 せんべい	鶏雑炊 さつま芋の甘煮
6	月		ショア	マーボー丼 蒸しシューマイ ほうれん草のナムル ☆	牛乳 大麦じゃが芋餅	マーボー豆腐 すまし汁 ほうれん草の旨煮
7	火		アシドミルク	トマトの炊き込みごはん 短冊サラダ 鶏肉のオーロラソース ほしのこ汁 ☆	セタデザート	トマトのそぼろ煮 すまし汁 スティック野菜
8	水		お茶 チーズ	魚の立田揚げ トマトサラダ 味噌汁 ☆	プリンアラモード	煮魚 トマトの旨煮 味噌汁
9	木		牛乳 バナナ	すき焼き煮 和風サラダ トマト ひじきふりかけ ☆	ミルク せんべい	野菜のそぼろ煮 すまし汁 さつま芋の甘煮
10	金		牛乳 オレンジ	ホイコーロー 味噌汁 きゅうりの中華和え ☆	アイスクリーム	きゅうりの旨煮 味噌汁 かぼちゃのそぼろ煮
11	土		お茶 せんべい	トマトクリームスパゲティ ショア	お茶 せんべい	野菜雑炊 野菜の煮物
13	月		牛乳 ぶどう	かぼちゃのシチュー ポイルウインナー パンサンデー ☆	お茶 ゆでとうもろこし	かぼちゃの甘煮 すまし汁 スティック野菜
14	火		お茶 オレンジ	魚の塩焼き オクラの納豆和え 味噌汁 ☆	アイスクリーム	魚の味噌煮 野菜の煮物 味噌汁
15	水		ヨーグルト	茄子と鶏肉の南蛮漬け トマト コーンかき玉スープ ☆	バナナミルク クラッカー	そぼろ煮 トマトの旨煮 すまし汁
16	木		お茶 せんべい	豚肉と大豆の磯煮 小松菜のお浸し バナナ ☆	牛乳 トマトお好み焼き	小松菜の煮物 そぼろあん 味噌汁
17	金		牛乳 バナナ	トマトカレー チーズ 糸きりわかめサラダ ☆	いちごミルク せんべい	きゅうりの旨煮 野菜スープ トマトのそぼろ煮
18	土		お茶 せんべい	いなりうどん チーズ	お茶 せんべい	鶏味噌雑炊 さつま芋の甘煮
20	月		お茶 せんべい	揚げギョーザ ツナサラダ たまごわかめのスープ ☆	ミルク せんべい	わかめの煮物 野菜あん すまし汁
21	火	土用の丑の日	牛乳 オレンジ	うなぎのひつまぶし おひたし すまし汁 バナナ ☆	バナナミルク クラッカー	煮奴 野菜の旨煮 味噌汁
22	水		ヨーグルト	鶏肉のトマト焼き フレンチサラダ 味噌汁 ☆	牛乳 フレンチトースト	キャベツの軟らか煮 トマト煮 味噌汁
25	土		お茶 せんべい	味噌ラーメン チーズ	お茶 せんべい	野菜雑炊 スティック野菜
27	月		ショア	ハヤシライス トマト ほうれん草のツナ和え ☆	ヨーグルト	ほうれん草の旨煮 すまし汁 トマトの旨煮
28	火		牛乳 ポーロ	そぼろあんかけ丼 バナナ キャベツの即席漬 ☆	アイスクリーム	そぼろ煮 キャベツの旨煮 味噌汁
29	水		牛乳 オレンジ	ヒレカツ スパサラダ 味噌汁 ☆	牛乳 きなこトースト	じゃが芋の旨煮 すまし汁 野菜のそぼろ煮
30	木		牛乳 バナナ	魚のピザ焼き わかめフレンチ とうがんのスープ ☆	ミルク せんべい	魚の野菜あん わかめの旨煮 とうがんスープ
31	金		お茶 せんべい	豚肉とチンゲン菜のソース炒め トマトとわかめのサラダ 味噌汁 ☆	手作りゼリー	そぼろ煮 トマトの旨煮 味噌汁

※ 未満児の主食 ごはん・・・☆

パン・・・★