



プール開きの季節となり、本格的な夏の到来です。子どもたちが大好きなプール(水遊び)ですが、思った以上に体力を消耗します。暑い夏を元気に過ごし、大好きなプールを楽しんでもらうためにも心がけてあげたいのが、十分な睡眠と朝食です。睡眠不足によって疲れがとれず、体調を崩してしまったり、活動に集中できずにケガや事故に繋がる可能性も。そういったリスクを減らすため、睡眠はしっかりととりましょう♪そして、朝食の欠食は、体力だけでなく、脳が活性化しないことで気力も低下し、体調が優れずに頭がぼーっとしてしまいます。朝食を食べることで頭がすっきりし、保育士の話をきちんと聞くことができ、理解して安全に活動することができます♪ご家庭でいつも以上に十分な睡眠と朝食をしっかりと食べることを意識していただき、安全に楽しめる環境づくりにご協力をお願いします♪給食では夏野菜がたくさん登場しますよ!!みんなで夏を感じ、楽しい思い出を作りましょう♪

令和 4年 7月



献立予定表



日	曜	主食	副食	10時のおやつ	3時のおやつ
				(1,2才)	
1	金	炒り玄米ごはん	白身魚フライ 南瓜のごまサラダ なすのみそ汁 果物(キウイ)	牛乳	ボンデ・ケイジョ 牛乳
2	土	発芽玄米ごはん	高野豆腐と鶏肉の卵とし じゃべつのみそ汁 ほうれん草のみそ汁 果物(オレンジ)	お菓子	とうもろこし スキムミルク
4	月	発芽玄米ごはん	チキンのチーズ焼き 小松菜と竹輪のお浸し 南瓜のみそ汁 果物(スイカ)	ロールパン	じゃがちゃん スキムミルク
5	火	炒り玄米ごはん	鮭のムニエル インディアンサラダ オクラのみそ汁 果物(キウイ)	みかん缶	チーズスコーン 牛乳
6	水	発芽玄米ごはん	マーボー茄子 春雨レタスサラダ 豆腐のみそ汁 果物(オレンジ)	牛乳	じゃこ大豆 ココア
7	木	ゆかりおにぎり (発芽玄米)	七夕そうめん 鶏肉から揚げ 果物(スイカ) 《行事食》	バナナ	お星様クッキー 牛乳
8	金	炒り玄米ごはん	豆腐入り松風焼き オクラの梅おかか和え ほうれん草のみそ汁 果物(バナナ)	スキムミルク	カレー卵トースト 牛乳
9	土	発芽玄米ごはん	魚のオープン焼き もやしサラダ 高野豆腐のみそ汁 果物(オレンジ)	お菓子	マカロニあべかわ スキムミルク
11	月	発芽玄米ごはん	なすと豚肉生姜焼き マカロニサラダ すり身のみそ汁 果物(オレンジ)	食べるいりこ	レーズン蒸しパン スキムミルク
12	火	炒り玄米ごはん	鶏肉のトマト煮 じゃこサラダ 切干大根のみそ汁 果物(キウイ)	牛乳	ホワイトボンチ
13	水	発芽玄米ごはん	ひじき入りすり身揚げ 竹輪入りさっぱりサラダ オクラのみそ汁 果物(オレンジ)	バナナ	のり塩バター芋もち 牛乳
14	木	炒り玄米ごはん	煮魚 ひじき入りほうれん草の白和え 南瓜のみそ汁 果物(バナナ)	お菓子	じゃこ大豆 ココア
15	金	とうもろこしごはん (発芽玄米)	夏野菜のキッシュ 和風サラダ 冬瓜のみそ汁 果物(オレンジ) 《お誕生日会行事食》	スキムミルク	スイカの水ようかん 牛乳
16	土	発芽玄米ごはん	鮭のみそマヨ焼き オクラとじゃべつのごま和え ほうれん草のみそ汁 果物(バナナ)	みかん缶	マドレーヌ スキムミルク
19	火	ハヤシライス (発芽玄米)	わかめとコーンのサラダ 春雨の梅風味スープ 果物(オレンジ)	パイ缶	黒ごまラスク 牛乳
20	水	炒り玄米ごはん	ゴーヤチャンプル もやしナムル なすのみそ汁 果物(スイカ)	牛乳	サターアランダギー スキムミルク
21	木	発芽玄米ごはん	ポークビーンズ スパサラ じゃべつのみそ汁 果物(キウイ)	ロールパン	きなこ団子 牛乳
22	金	炒り玄米ごはん	白身魚の甘酢あん 磯辺和え ほうれん草のみそ汁 果物(オレンジ)	お菓子	とうもろこし スキムミルク
23	土	発芽玄米ごはん	じゃが芋とツナの炊き合わせ 春雨の酢の物 豆腐のみそ汁 果物(バナナ)	みかん缶	くずもち風 牛乳
25	月	発芽玄米ごはん	チキンピカタ ひじきサラダ 南瓜のみそ汁 果物(オレンジ)	食べるいりこ	トマトチーズ蒸しパン 牛乳
26	火	炒り玄米ごはん	まり揚げ きゅうりとわかめの酢の物 オクラのみそ汁 果物(バナナ)	牛乳	ヨーグルト和え
27	水	発芽玄米ごはん	鮭の塩こうじ焼き 五目きんぴら すり身のみそ汁 果物(スイカ)	バナナ	ベーコンパン スキムミルク
28	木	炒り玄米ごはん	タンドリーチキン ポテトサラダ 切干大根のみそ汁 果物(キウイ)	お菓子	きょうざの皮ピザ 牛乳
29	金	ロールパン	夏野菜とベーコンの Pasta 豆腐サラダ ミネストローネ 果物(オレンジ)	スキムミルク	フライドおさつ 牛乳
30	土	発芽玄米ごはん	冬瓜と厚揚げのそぼろ煮 ふわふわ卵焼き じゃべつのみそ汁 果物(バナナ)	牛乳	パインのカップケーキ スキムミルク



★忙しい朝方では♪子どもの朝ごはんを スムーズにするポイント!★

子どもが喜んで食べてくれて、作る負担も少ない栄養バランスを考慮した朝ごはんを考えて見ましょう。あまり難しく考えず、『おいしい!!楽しい♪』という気持ち大切に。

- ◆そのまま食べられるものや火の通りが早いものを常備!!
- ◆ちょっと凝ったレシピは作り置き、残り物、冷凍食品を活用!!
- ◆手づかみで食べられるものにする。お箸やスプーン、フォークを上手に使えるようになってほしいですが、朝ごはんのときは、練習をちょっとお休みしても♪
- ◆ワンプレートでワクワク感を♪使うお皿を変えるだけでも見た目が変わって新鮮。お子様ランチのようなプレートではなく、おうちにある大皿でもなんでもいいんです♪
- ◆甘い系朝食でも栄養満点に♪菓子パンや果物などの甘いものなら喜んで食べてくれるでしょう...。そんな時は、具沢山のスープを添えるだけでグンと栄養バランスが良くなります。



「夏野菜で元気モリモリ」

★子どもの夏バテ予防におうちに常備したい夏野菜5選♪

- ①水分たっぷり爽やかな『きゅうり』
- ②まさに医者いらず!!太陽の果実『トマト』
- ③オールマイティーに使える万能選手『ナス』
- ④ハイカロリーな栄養の宝庫『とうもろこし』
- ⑤夏でもネバネバアツアツな働き者『オクラ』

さんさんと降り注ぐ太陽の恵みをうけて育ったパワフルな夏野菜。ビタミンやミネラルがたっぷり詰まっていて、猛暑に負けないカラダ作りにピッタリです。夏野菜には栄養がたっぷり体温の上昇を抑える効果も♪また、免疫力を高めて、疲労回復を助けたりと嬉しい効果がいっぱいです♪夏はエネルギーの消費が増えるので、体の代謝に必要なビタミンB群が不足しがちです。豚肉や枝豆、ニンニク、うなぎ、レバーなど、夏野菜と一緒に上手に取り入れましょう♪

