



令和6年度

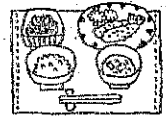
7月の献立 盛こども園



	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)
昼食	豚肉の生姜焼き ポイルキャベツ なすのみそ汁 トマト	鮭のごまみそ焼き 野菜ソテー わかめのすまし汁 オレンジ	〈完全給食〉 チキンライス かぼちゃサラダ コンソメスープ	肉豆腐 鶏肉とごぼうの みそ汁 バナナ	星のコロッケ 短冊サラダ 天の川スープ スイカ	スパゲティ 野菜スープ
	牛乳 もちもちパン	麦茶 きなこだんご	牛乳 ロールパン	牛乳 せんべい	牛乳 がんづき	麦茶 せんべい
8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)	
昼食	ポークピカタ ブロッコリー コーンと 野菜のスープ トマト	〈流しそうめん〉 そうめん ホイコーロー ミニゼリ	〈完全給食〉 ピピンパ舞 ツルツルスープ オレンジ	とり天 酢の物 じゃがいもの みそ汁	かぼちゃの そぼろ煮 切干大根と ひじきのサラダ バナナ	〈希望保育〉
15時	牛乳 ビスケット	牛乳 ミニあんぱん	麦茶 とうもろこし	牛乳 ピザトースト	牛乳 若菜おにぎり	
15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)	
昼食	〈海の日〉 	鶏肉の照り焼き マカロニサラダ 小松菜のみそ汁	お楽しみ会 〈完全給食〉 夏野菜カレー きらきらサラダ 七夕ゼリ	かじきの生姜焼き うの花炒り すまし汁 バナナ	豆腐の中華煮 中華サラダ モロヘイヤの スープ オレンジ	焼きそば わかめスープ
15時		牛乳 せんべい	りんごジュース おやつバイキング	牛乳 ごへいもち	麦茶 チーズ、食べる素干	麦茶 せんべい
22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)	
昼食	鶏肉のさっぱり煮 三色サラダ ミネストローネ	鮭の塩焼き 切干大根煮 いんげんのみそ汁 オレンジ	〈完全給食〉 中華丼 豆腐スープ バナナ	肉じゃが 豆腐カレースープ オレンジ	たらの塩だれ焼き おくらときゅうりの おかか和え かぼちゃのみそ汁	〈希望保育〉
バラ	麦茶 ひじきおにぎり	牛乳 黒糖蒸しパン	牛乳 ごまラスク	麦茶 ヨーグルト	牛乳 バナナケーキ	
29日(月)	30日(火)	31日(水)	日(木)	日(金)	日(土)	
昼食	ポテトサラダ 鶏だんごスープ オレンジ	ハンバーグ ひじきサラダ すまし汁	誕生会 〈完全給食〉 タコライス スパゲティスープ スイカ	<div data-bbox="831 1638 1365 1848" data-label="Complex-Block"> <p>旬の食材</p> <p>トマト きゅうり なす ピーマン とうもろこし かぼちゃ オクラ モロヘイヤ スイカ 他</p> </div>		
15時	牛乳 せんべい	牛乳 シャムサンド	麦茶 ゼリーアラモード			

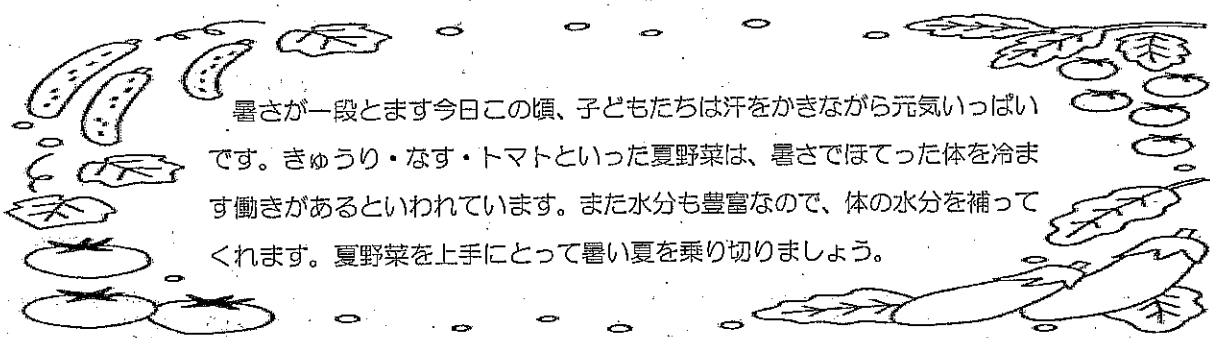
☆バランスのよい食事をとろう☆

暑さが厳しくなってくると、体がだるくなったり食欲がなくなったりする「夏バテ」が起こりやすくなります。夏バテしないためにも、主食・主菜・副菜・汁もの4つのおさらが並ぶバランスのよい食事を心がけましょう。



・献立は都合により変更になる場合があります。ご了承ください。
・今月の平均栄養量は4.26kcal、平均塩分量は1.9gです。

給食だより



暑さが一段とます今日この頃、子どもたちは汗をかきながら元気いっぱいです。きゅうり・なす・トマトといった夏野菜は、暑さでほてった体を冷ます働きがあるといわれています。また水分も豊富なので、体の水分を補ってくれます。夏野菜を上手にとって暑い夏を乗り切りましょう。

冷たいものとりすぎに注意

夏は冷たい飲みものやアイスクリームなどをたくさんとりたくなります。しかし、冷たいものとりすぎると胃腸が冷えて消化機能が低下し、腹痛や下痢を引き起こすことがあります。冷たいものとりすぎに注意しましょう。

七夕の素餅

七夕にはそうめんを食べる風習がありますが、そのもとになったのは素餅というお菓子です。小麦粉を練ったものを、縄のように細長くねじったかりんとうのようなお菓子で、日本には奈良時代に伝わったといわれています。

あつちでSDGs 地産地消

地域でとれた農産物・海産物を食べることは、SDGsの目標14「海の豊かさを守ろう」、15「陸の豊かさを守ろう」の達成につながります。

旬の食材 ピーマン

唐辛子の仲間の緑黄色野菜で、フランス語で唐辛子を指す「piment (ピーマン)」が名前の由来になったといわれています。少し苦味があるため苦手な子もいますが、細かく刻んでドライカレーやオムライスのにんにく代わりにすると、食べやすくなります。

家庭でできる簡単食育 食材を知る・ふれる

子どもに調理前の食材を見せたり、ふれさせたりすることも食育です。食材の色・形といった見た目や、さわった感触、香りなど、一つ一つが五感を刺激します。「これはトマトだよ」「何色をしているかな?」「さわったらつるつるだね」といった親子での会話も、子どもの楽しかった記憶となります。皮やひげがついたとうもろこし、茎のついた枝豆など、できるだけ自然のままの食材にふれられるといいですね。