

行事予定と献立 7月

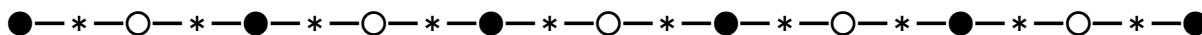
2019.06.27

みゆきほいくしよ 栄養士 兵頭幸恵

日にち	ぎょうじ	しゅしょく	メニュー	午前おやつ	午後おやつ
1 月		白飯	さかなのわふうマヨネーズやき きりぼしだいこんのにつけ オクラのおかかあえ みそしる バナナ	カルシウムパイ	あんずゼリー
2 火	プール 開き びら	白飯	やきにく ちゅうかあえ たまごスープ オレンジ	豆乳くずもち	マドレーヌ
3 水	はつつけいそく 発育計測	白飯	わふうハンバーグ はくさいとほうれんそうのごまあえ きのこじる バナナ	チーズトースト	いなり寿司
4 木	こめた ぞう米炊き①	白飯	しろみさかなのピカタ コーンとこまつなのいためもの シチュースープ パインアップル	きな粉入り 豆乳蒸しパン	ドリカポクッキー
5 金	たなばた 七夕のつどい ふとんも かえ 布団持ち帰り	たなばた そうめん	たなばたそうめん なすのおかかあえ れいとうみかん	ボンデケーキ	七夕ゼリー
6 土		白飯	にくじゃが ゆでオクラ かえりとアーモンドのごまがらめ バナナ	あられ麩	クッキー
7 日					
8 月		白飯	エビチリソースふう りゃんばんさんすう ゆでとうもろこし ちゅうかふうスープ パインアップル	もちもちパン	レタスチャーハン
9 火	ひなんくんれん 避難訓練	チキン ライス	チキンライス チーズオムレツ สปาゲッティソテー ベジタブルスープ オレンジ	変わりくずもち	プチプチコーンの カップケーキ
10 水	いどうとよ かん 移動図書館(ぞう) しよひ ふくろも かえ 諸費袋持ち帰り	白飯	さかなのたつたあげ わふうサラダ じゃがいものにつけ なめこじる バナナ	りんご寒天	中華風クッキー
11 木	ほけんしよいくしどう 保健食育指導	白飯	とりにくのみそづけやき やさいサラダ さつまいものあまに すましじる オレンジ	キャロット蒸しパン	チーズスティックパイ
12 金	かしたし えほん 貸し出し絵本 ふとんも かえ 布団持ち帰り	白飯	こうやどうふのメンチカツ こまつなののりあえ かぼちゃじる すいか	マカロニの あべかわ風	じゃこマヨトースト
13 土		白飯	ぎゅうにくとキャベツのいためもの じゃがいものオープンやき オレンジ	セサミトースト	アップルパイ
14 日					
15 月	海の日				
16 火		白飯	たまごののやまやき ひじきのナムル みそしる バナナ	クラッカーピザ	どら焼き
17 水	こうつうあんぜんしどう 交通安全指導	うめ ごはん	うめごはん さかなのごまみそやき うのはないり きゅうりのおかかあえ なめこじる バナナ	さつまいも蒸しパン	おからかりんとう
18 木	こめた ぞう米炊き②	白飯	どうふのまりあげ かみかみあえ かえりとくるみのごまがらめ みそしる オレンジ	グレープ寒天	チーズケーキ
19 金	ふとんも かえ 布団持ち帰り	白飯	さかなのトマトサラダ かぼちゃのオイルやき かきたまじる パインアップル	バナナケーキ	きなこラスク
20 土		白飯	ぶたにくのいなかに ごまきゅうり オレンジ	シュガーパイ	ブルーベリー マフィン
21 日					
22 月		白飯	ハッシュド・ビーフ あまずはくさいのかりかりじゃこのせ すいか	じゃがいももち	オレンジゼリー
23 火	ほうはんくんれん 防犯訓練	白飯	さかなのチーズやき たんざくサラダ ポトフ バナナ	野菜ジュース寒天	なんさんボール
24 水		白飯	ぶたにくのしょうがやき こまつなとひじきのあえもの いなかじる メロン	パインケーキ	おさつパイ
25 木	たんじよびかい 誕生日会	カレー ピラフ	カレーピラフ エビフライ ポテトサラダ ゆでやさい やさいスープ れいとうみかん	ジャムパン	ピーナツクッキー
26 金	えほんよ き 絵本読み聞かせ(ぞう) かしたし えほん 貸し出し絵本 ふとんも かえ 布団持ち帰り	白飯	まつかぜやき もやしのあえもの さつまいものオープンやき とうふじる バナナ	チーズ蒸しパン	えびせんべい
27 土		白飯	やきどうふのふくめに かにずあえ オレンジ	カルシウム トースト	マーラーカオ
28 日					
29 月	プール参観week (~8/3) さんかん	白飯	さかなのごもくあなかけ きやべつのしおこんぶづけ もずくじる バナナ	ヨーグルト パンケーキ	チョコレートムース
30 火		ひやし ちゅうかそば	ひやしちゅうかそば じゃこなす オレンジ	セサミパイ	ピザトースト
31 水	げつかんえほん も かえ 月刊絵本持ち帰り	白飯	さかなのさざれやき ベーコンとこまつなのいためもの さつまじる パインアップル	オレンジ蒸しパン	しらすとひじきの ごはん

* 主食持参の方は太枠日以外は白飯を持参して下さい。

晴れ間がのぞく日が多く、じめじめと蒸し暑い日が続いています。もうすぐ本格的な夏がやってきますね。プランターの野菜や花も太陽の日差しを浴びてぐんぐん大きくなっています。自然の力をたくさんもらって、暑い夏を元気いっぱいにお過ごしたいものですね。これからの時期は暑さで身体も疲れやすくなります。プールも始まりますので、しっかり睡眠をとって体調を整え、朝ごはんをしっかり食べて元気に保育所に来てくださいね。

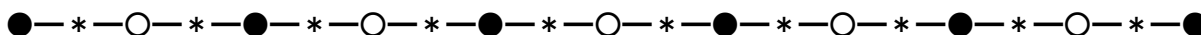


完全給食について

7月1日(月)から完全給食を実施いたします。今年度においては2021年3月31日まで移行期間として、今までご家庭ですすめてこられた取り組みや事情にも配慮して、希望する方には現在と同様の主食管理において主食持参を選択できるようになっております。変更がある場合も、お気軽に声をかけてください。

今後も調理室では食事や主食の保管の衛生には万全を期すようにして、今まで以上に美味しい給食が提供できるように職員一同努めていきたいと思っております。ごはんの分量などもお子様の喫食状況をみながら適量を提供できるように配慮も行っていきたいと思っております。

なお主食持参を希望される方につきましては、パン・麺類・その他ご飯にアレンジを加える食事の日(基本的に週1回程度)には完全給食の実施に、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。



水分補給はとっても大事なこと！

さて、7月の食育指導は「水分補給」についてお話する予定です。

これからの時期、炎天下で外遊びや運動をしたり、室内においても熱中症になる恐れがあります。熱中症にならないためには帽子をかぶって外に出ることも大切ですが、水分補給もしっかりしましょう。

しかし、飲むものや飲み方には注意が必要です。清涼飲料水などの甘いジュースは疲れをとる働きがありますが、糖分がたくさん含まれています。また、スポーツ飲料などのイオン飲料は運動直後のたくさん汗をかいたときはいいですが、普段の生活で水代わりにたくさん飲むのは避けたいところ・・・甘い飲み物を飲みすぎてしまうと虫歯や肥満などの健康面や、食事の量にも影響したり、特に乳幼児期は味覚の形成を行う時期なので、甘味料の摂りすぎは味覚の発育を妨げ、何でもおいしく食べられなくなります。水分補給はできるだけ水や麦茶などの甘くないものを選び、ジュースなどは量を決めて飲むようにしましょう。保育所でもしっかり水分補給をしていきたいと思っております。

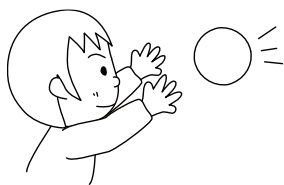
水分補給のタイミング



食事中



外出前後



遊びの前後や合間



入浴前後



寝る前、起きた後