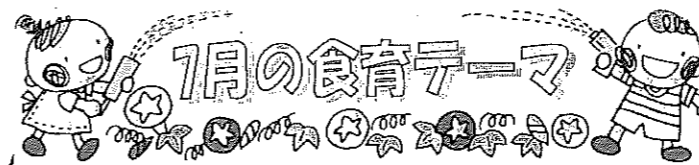


7月いただきますだより

2020.6.30
せんにしのおか



水分補給に気を付けよう!

ジメジメとした気候が続き、梅雨明けが待ち遠しい季節となりました。これから梅雨明け、本格的な夏の暑さになると共に、子どもたちの熱中症や脱水症が心配になってきます。

そこで、今月の食育テーマは『水分補給に気をつけよう』です。

子どもたちはプール遊びが始まり、大好きな水遊びに夢中になる季節です。汗をたっぷりかいた後は、十分な水分補給が欠かせません。ジュースや炭酸飲料がおいしく感じられますが、清涼飲料水には砂糖が多く含まれているため、疲労感が増し、食欲も低下します。冷やした麦茶を用意しておくといいですね。

また、今年はコロナ対策としてマスクをする機会が多いため、熱中症のリスクが上がると言われています。原因として①体温が上がりやすくなる、②喉の渇きを感じにくくなることが上げられます。特に子供は自覚することが難しいため、大人が注意して見るのが大切です。③ 密以外の場所ではときどきマスクを外すなどの対策を心がけましょう!

保育園でも熱中症に気を付け、子どもたちがこまめに水分補給出来るよう、取り組んでいきたいと思ひます。

管理栄養士 高橋 志保

日	行事	メニュー	午前おやつ	午後おやつ
1	水	・チンジャオロース ・トマトのサラダ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・ホットケーキ	・スキムミルク ・ぶどうゼリー
2	木	誕生日会 ・じゃこうめしごはん ・たなばたそうめん ・ちくわのいそべあげ ・れいとうみかん	・ぎゅうにゅう ・くだもの	・スキムミルク ・りんごケーキ
3	金	・ぶたにくのソースに ・ポテトサラダ ・ひやしトマト ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・バナナケーキ	・スキムミルク ・コーンマヨトースト
4	土	・とうふのふくめに ・スティックきゅうり ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・ふかしもち	・おちゃ ・シュガーパイ
5	日			
6	月	・さかなのごもくあんかけ ・じゃがいものオープンやき ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・クラッカーピザ	・スキムミルク ・もちもちぱん
7	火	・なすのにくみそどん ・すのもの ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・あべかわマカロニ	・スキムミルク ・フルーツポンチ
8	水	NEW・とりにくのトマトソースかけ ・やさいサラダ ・ゆでオクラ ・パイナップル	・ぎゅうにゅう ・リッツサンド	・スキムミルク ・チーズクッキー
9	木	・さかなのみそやき ・ごまずあえ ・ゆでとうもろこし ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・パンブキンケーキ	・おちゃ ・カルピスヨーグルト
10	金	・いかとやさいのカレーいため ・かぼちゃのオープンやき ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・サブレ	・スキムミルク ・パインケーキ
11	土	・とりにくのいなかに ・キャベツのゆかりあえ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・ジャムパイ	・おちゃ ・きなこトースト
12	日			
13	月	・チャプチェ ・ちゅうかあえ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・あられふ	・スキムミルク ・ピーチゼリー
14	火	・なすとぶたにくのみそいため ・わふうサラダ ・ひやしトマト ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・ジャムパン	・スキムミルク ・マーラカオ
15	水	・さかなのチーズやき ・キャベツのおかかいため ・にんじんのグラッセ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・せんべい	・スキムミルク ・ポップコーン
16	木	・マーボーどん ・ナムル ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・くだもの	・スキムミルク ・クッキー
17	金	せんにし お楽しみ会 ・えだまめごはん ・ハンバーグ ・フライドポテト ・ゆでオクラ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・スティックパン	・おちゃ ・フルーチェ
18	土	・やきそば ・ごまきゅうり ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・さつまいもむしほ	・おちゃ ・ラスク
19	日			
20	月	・ムニエル ・コールスロー ・ゆでとうもろこし ・れいとうみかん	・ぎゅうにゅう ・チーズむしぱん	・おちゃ ・チョコババロア
21	火	・ぶたにくのかばやきどん ・あさづけ ・ひやしトマト ・パイナップル	・ぎゅうにゅう ・ジャムサンド	・スキムミルク ・フレンチトースト
22	水	・エビチリソースふう ・バンバンジー ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・フライドポテト	・スキムミルク ・おからケーキ
23	木			
24	金			
25	土	・ポークビーンズ ・キャベツのレモンずあえ ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・せんべい	・おちゃ ・セサミパイ
26	日			
27	月	・ちゅうかどん ・かにずあえ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・おぐらケーキ	・スキムミルク ・レモンラスク
28	火	・さざれやき NEW・なすとトマトのスパゲッティソース ・ゆでオクラ ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・くだもの	・スキムミルク ・マドレーヌ
29	水	・レバーのごまみそあえ ・リャンパンサンスー ・こふきもち ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・いちごクリームぱん	・スキムミルク ・アーモンドパイ
30	木	NEW・なつやさいカレー ・シーザーサラダ ・パイナップル	・ぎゅうにゅう ・シュガートースト	・スキムミルク ・チョコチップクッキー
31	金	・やきざかな ・たんざくサラダ ・オクラのごまあえ ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・コーンケーキ	・スキムミルク ・ピザトースト

※材料などの都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。



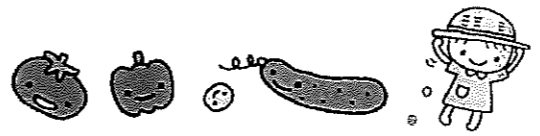
せんにし やさいの園

暑さに負けず、畑では夏野菜たちがどんどん大きくなっています。

6月にくじら組さんが植えたプチトマトは赤く実り、収穫間近となりました。

その他、なす・ピーマン・おくら・とうもろこし・すいかなども元気に育っています。プランターにも旬の野菜たちが植えてあるので成長を見てみて下さい☆

収穫した野菜たちは給食に続々と登場します。しっかりと旬の野菜を食べ、夏の暑さを乗り切りましょう!!



簡単!キッチン★

簡単!電子レンジで10分
しっとり鶏チャーシュー



材料
・鶏もも肉…300g
・醤油…大さじ2
・みりん…大さじ2
・酒…大さじ2
・砂糖…大さじ1半
・にんにくチューブ…
少々
・小葱(あれば)…
少々

作り方

- ①鶏肉両面にフォークで穴を開ける。
- ②耐熱容器に全ての調味料と鶏肉を入れる。
- ③ふんわりラップをし、600Wの電子レンジで3分加熱する。
- ④ひっくり返し2分加熱する。
- ⑥そのまま5分予熱調理する。
- ⑥薄く切って冷蔵庫で保存し味をしみ込ませる。

7月誕生日会メニュー

- ★じゃこ梅しそご飯
- ★七夕そうめん
- ★ちくわの磯部揚げ
- ★冷凍みかん



今月の誕生日会メニューは、夏にピッタリ!!七夕そうめんが登場します!

そうめんの上には卵やハム、野菜などが盛り付けられており、色鮮やかで夏を感じる見た目となっています。その他磯部揚げや冷凍みかんなどなど~☆誕生日会が待ち遠しいですね!!