



# 7月の献立表

令和4年度

千波保育園

月	火	水	木	金	土
				1	2
			ちゅうしょく	スパゲッティー ナポリタン ウィナーソーテー ヨーグルト スープ	まぜごはん にもの
				スキムミルク おにぎり ぎゅうにゅう	むぎちゃ かし にゅういんりょう
		☆献立は食材により変更することがあります	りにゅうしょく	くだくたうどん やさいに・ひきにくに	やさいのおかゆ ふに
4	5	6	7	8	9
ごはん ぶたにくのかんこくやき ピーマンのきんぴら みそしる	ゴマロール さかなのステーキ にんじんサラダ すましじる	ロールパン オイモヨチキン ブロccoliの ごまあえ スープ	たなばたランチ 	にくうどん わかめのサラダ ヨーグルト <b>エンジョイサマータイム夕食</b> カレーライス ほしポテ サラダ ひとくちゼリー	ツナピラフ やさいサラダ
スキムミルク かし にゅういんりょう おかゆ・やさいに ひきにくに	スキムミルク ヨーグルト おかゆ・やさいに にざかな	スキムミルク とうもろこし ぎゅうにゅう おかゆ・やさいに ひきにくに	スキムミルク ケーキ ぎゅうにゅう おかゆ・やさいに ふに	スキムミルク マドレーヌ ぎゅうにゅう くだくたうどん やさいに・とうふに	むぎちゃ かし にゅういんりょう やさいのおかゆ ふに
11	12	13	14	15	16
エビピラフ きのこのソーテー すましじる	さげじゃごごはん きりこぶのにもの みそしる	デニッシュパン ジンジャーポーク もやしとコーンのソーテー スープ	ミックスピラフ ブロccoliと ウィナーのソーテー すましじる	かぼちゃごはん ごもくひききに みそしる	ウィナーピラフ やさいのソーテー
スキムミルク かし にゅういんりょう おかゆ・やさいに ふに	スキムミルク クリームパン ぎゅうにゅう おかゆ・やさいに にざかな	スキムミルク ひとくちゼリー&チーズ おかゆ・やさいに ひきにくに	スキムミルク あずきワッフル ぎゅうにゅう おかゆ・やさいに ふに	スキムミルク あんぱん ぎゅうにゅう おかゆ・やさいに とうふに	むぎちゃ かし にゅういんりょう やさいのおかゆ ふに
18	19	20	21	22	23
うみのひ 	ごまわかめごはん きりほしだいこん のにもの みそしる	こめこぱん ピーマンのにくづめ 中華和え スープ	なつやさいカレー きゅうりとツナの サラダ みそしる	ごもくやきそば チキンナゲット ヨーグルト スープ <b>いじょうじ10じのおやつ</b> りんごジュース	まぜごはん にもの
	スキムミルク かし にゅういんりょう おかゆ・やさいに にざかな	スキムミルク えだまめ ぎゅうにゅう おかゆ・やさいに ひきにくに	りんごジュース とうにゅうドーナツ ぎゅうにゅう おかゆ・やさいに とうふに	スキムミルク はらじゆくドック ぎゅうにゅう くだくたうどん ふに	むぎちゃ かし にゅういんりょう やさいのおかゆ ふに
25	26	27	28	29	30
ごはん さわらの ごまふうみやき なすのしぎやき すましじる	ホワイトブレッド とうふとツナのナゲット ほうれんそうと しらすのあえもの すましじる	いりたまごごはん エリンギのバター いため みそしる	ひやしきつねうどん もやしのサラダ ヨーグルト	ロールパン にくだんごの トマトソース わかめのあえもの スープ	ツナピラフ やさいサラダ
スキムミルク かし にゅういんりょう おかゆ・やさいに にざかな	スキムミルク ヨーグルト おかゆ・やさいに とうふに	スキムミルク メロンパン ぎゅうにゅう おかゆ・やさいに ふに	スキムミルク むしばん ぎゅうにゅう くだくたうどん やさいに・にざかな	スキムミルク リんごゼリー おかゆ・やさいに ひきにくに	むぎちゃ かし にゅういんりょう やさいのおかゆ ふに

# 給食だより



今月の目標  
きちんと座って  
食べよう



梅雨があけると、いよいよ本格的な夏がやってきますね。暑い夏が続くと食欲がなくなることもあります。1日3食バランスよく食事をとって元気に過ごせるようにしましょう。また、こまめに水分補給をすることもこころがけましょう。



## 野菜の苗を植えたよ



6月に、ローズ・さくら組で野菜の苗を植えました。苗は、ピーマン・茄子、じゃが芋です。子どもたちはとても興味を持って、苗植えてました。苗には小さい実が付いているものもあり、「大きくなるかな～？」との声が多かったです。すでに、何個かピーマンと茄子は収穫しました。収穫したものは、給食室で調理して、お昼にローズ・さくら組に提供しました。普段は、野菜が苦手で食べられない子も、自分たちで育てて収穫した野菜は嬉しく、頑張っている姿が見られました。これからの野菜の成長が楽しみです！



## 水分補給、5つのポイント

### のどが渇く前に飲む

「のどが渇いた」と感じた時は、もう体の水分不足です。1日を通して定期的に水分補給をしましょう。



### 少しずつ、こまめに飲む

一度にたくさん飲むと胃腸に負担がかかります。食欲がなくなり食事が食べられなくなります。



### 冷やしすぎや保管場所にも注意



5～15℃

スポーツ時の水分補給の最適温度は5～15℃という研究結果があります。また高温の場所に長時間飲み物を置くと食中毒の原因になります。

### 飲み物の種類に気をつける



糖分の多いジュースや炭酸飲料では水分はうまく吸収されません。また摂りすぎると肥満や糖尿病、虫歯などの原因になります。普段は水かお茶で、たくさん汗をかいた時は、イオン飲料も必要ですが、糖分・塩分の摂りすぎに注意する必要があります。

### 食べ物からも水分補給



飲み物だけが水分補給ではありません。例えば、ご飯や汁ものにもたくさん水分があります。また夏が旬の野菜や果物には水分だけでなくミネラルも多く含まれています。食べ物を上手に利用して水分補給しましょう。



