



7月 給食だより

令和2年6月25日発行

幼保連携型 市場こども園 62-2044

梅雨が明けると夏も本番となります。この時期は、急に暑くなる為、食欲が低下して水分ばかり摂りがちです。暑さ対策をしっかりと行い、暑い夏を乗り切りましょう。

身体に大切な カルシウム

カルシウムは体内で合成できないので、食べ物から摂取する必要があります。体内のカルシウムは、99%が骨や歯を作っています。残りの1%は血液や細胞にあり、筋肉や神経の働きを正常に保ったり、止血するなど重要な働きをしています。血中のカルシウムが不足すると骨からとることになり高齢になると骨粗しょう症になる恐れも・・・子どもの時から積極的にとりましょう。

体調不良のときの食事

子どもはよく風邪をひいたり下痢や便秘になったりします。体調不良のときはいつもの食事ではなく、症状に合わせた食事を与えるようにしましょう。

- 下痢…刺激のない消化の良いものを。下痢で水分が排出されるので、水分補給のために白湯やほうじ茶、電解質飲料などを与えましょう。
- 便秘…食物繊維の多い食事を心がけ、水分補給と運動をしましょう。
- 発熱…水分補給をしっかりとし、胃腸に負担のかからない消化の良いものを与えましょう。

【七夕ゼリー】



《材料》

カルピス	・・・50cc
水	・・・250cc
粉寒天	・・・2g
オレンジジュース	・・・200cc
粉寒天	・・・2g

《作り方》

- 鍋の中にカルピスと水と粉寒天を入れ中火にし、沸騰したら、弱火にして混ぜながら5分ほど煮る。
- ①を器に入れ、荒熱が取れたら冷蔵庫に入れ固める。
- 鍋の中にオレンジジュースと粉寒天を入れ中火にし、沸騰したら、弱火にして混ぜながら5分ほど煮る。
- ③をバットや平な器に入れ荒熱が取れたら冷蔵庫に入れ固める。
※寒天は火からおろすと固まってきます
- ④⑤を星型の型抜きで抜き取りカルピスゼリーの上に飾る。

園では、一日一回イオン水を飲むようにしています。持参している水筒のお茶もなくなったら園で補給していますので忘れずに持たせて下さい。

6月には、畑で収穫したいちごをジャムにしておやつに。玉ねぎも100kg収穫できて、給食にたっぷり使いました。夏野菜は何が収穫できるのでしょうか？ 楽しみですね。

7月 給食献立予定表

日	曜日	行事	献立名	手作りおやつ	材料 (調味料・だし等を除く)	備考
1	水	お話し会	こうやどうふのたまごじ キャベツのソー・くだもの	ヨーグルト	鶏肉・高野豆腐・玉ねぎ・人参・じゃがいも・干し椎茸・青ねぎ・ちくわ・卵・キャベツ・しめじ・色板・ベーコン・スキムミルク・イチゴジャム	
2	木	おひさま文庫 (4歳児)	なつやさいカレー・くだもの ハムサラダ ゆでたまご		牛肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・なす・かぼちゃ・トマト・ピーマン コーン・カレールー・卵・福神漬け・キャベツ・きゅうり・ハム	
3	金		さかなのおしおやく・くだもの しらあえ	なつやさいピザ	鯖・ぎょうざの皮・ナス・トマト・ピーマン・玉ねぎ・ベーコン・チーズ 豆腐・ほうれん草・人参・板こんにやく・しめじ	
4	土		チキンライス くだもの やさいスープ		鶏ひき肉・玉ねぎ・人参・コーン・ピーマン・ケチャップ キャベツ・じゃがいも・人参・玉ねぎ・ウインナー	※白ご飯は いりません
5	日					
6	月	和太鼓	なつやさいのそぼろあんかけ ほうれん草のおひたし・くだもの	みかんケーキ	なす・合挽ミンチ・玉ねぎ・かぼちゃ・ほうれん草 もやし・花かつお・ホットケーキミックス・みかん缶・バター	
7	火	七夕会	たなばたずし くだもの すましじる	たなばたゼリー	高野豆腐・人参・かんぴょう・干し椎茸・きゅうり・卵・桜でんぶ そうめん・おくら・かつお・昆布・カルピス・オレンジジュース・寒天	※3～5歳児はお 米1カップ持参
8	水	プール開き	にくじゃが くだもの きゅうりのすのもの		牛肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・糸こんにやく・ちくわ・いんげん きゅうり・わかめ・ごま・ちりめん	
9	木	誕生会	さんしょくどん くだもの みそじる	カップケーキ	卵・合挽ミンチ・ほうれん草・人参・ごま・ごま油・じゃがいも・わかめ 豆腐・玉ねぎ・油揚げ・小麦粉・砂糖・ベーキングパウダー・バター	7/7に7/9の分のお米 もたいたっています
10	金	お楽しみ保育 (5歳児)	からあげ・フライドポテト・くだもの キャベツサラダ・ミニトマト		鶏肉・片栗粉・土生姜・フライドポテト・ミニトマト キャベツ・人参・きゅうり・ハム・コーン・わかめ・ちりめん・ごま	※5歳児はお米を 1/2カップ持参
11	土		ひやしちゅうか くだもの のりのつくだに		中華めん・ハム・わかめ・もやし・人参・卵・きゅうり・トマト・ のりの佃煮	※白ご飯は いりません
12	日					
13	月		さけのオーロラソースがけ はるさめのすのもの・くだもの		鮭・生姜・ケチャップ・みそ 春雨・きゅうり・人参・わかめ・ハム・ごま	
14	火	ちやいどすてつぶ (4・5歳児) 健康診断	すぶた くだもの ゆでたまご あじつけのり	バナナケーキ	豚肉・人参・玉ねぎ・ピーマン・たけのこ・干し椎茸・パイン缶・土生姜 卵・ホットケーキミックス・バター・バナナ・牛乳	
15	水	体操教室	ピーマンのにくづめ くだもの コロコロまめのサラダ	りんごゼリー	合挽ミンチ・ピーマン・玉葱・卵・パン粉・椎茸・片栗粉・ミックス さつまいも・ブロッコリー・チーズ・コーン・玉ねぎ・りんごジュース・寒天	
16	木		だいずとひじきのいりに・くだもの こまつなのおひたし		豚肉・大豆・ちくわ・油揚げ・人参・ひじき・いんげん・ごぼう れんこん・干し椎茸・糸こんにやく・小松菜・わかめ・ちりめん・かつお	
17	金	ECC	テンジャオロス くだもの きのこサラダ	ヨーグルト	牛肉・人参・ピーマン・もやし・筍・玉ねぎ・キャベツ・人参 わかめ・えのき・しめじ・ベーコン・レモン汁・スキムミルク・みかん缶	
18	土		チャーハン くだもの みそじる		ベーコン・玉ねぎ・人参・ほうれん草・ちくわ・青ねぎ 豆腐・わかめ・油揚げ・しめじ	※白ご飯は いりません
19	日					
20	月	茶道教室	わふうハンバーグ くだもの にんじんグラッセ・キャベツ		合挽ミンチ・豆腐・玉ねぎ・卵・パン粉 人参・バター・キャベツ	
21	火	和太鼓	さかなのフライ(タルソース) もやしときゅうりのサラダ	ほうれんそうケーキ	メルルーサー・小麦粉・卵・パン粉・きゅうり・玉ねぎ・卵・マヨネーズ ハム・きゅうり・もやし・ホットケーキミックス・ほうれん草・バター・牛乳	
22	水	避難訓練	ちくぜんに・くだもの こまつなとひじきのあえもの	ヨーグルト	鶏肉・牛蒡・れんこん・板こんにやく・人参・大根・ちくわ・厚揚げ・干し椎茸・筍 いんげん・小松菜・ひじき・ちりめんじゃこ・ごま・スキムミルク・ブルーベリージャム	
23	木					
24	金					
25	土		ハヤシライス くだもの ぼくぼくサラダ		牛肉・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・ハヤシライスの素 さつま芋・かぼちゃ・きゅうり・ごま	※白ご飯は いりません
26	日					
27	月	お祭りごっこ	ラーメン くだもの のりのつくだに	アメリカンドッグ	麺・チャーシュー・もやし・ねぎ・海苔の佃煮 ウインナー・ホットケーキミックス・卵・牛乳	※ご飯すくなめ
28	火	お祭りごっこ	おこのみやき くだもの みそじる	チューペット	小麦粉・キャベツ・豚肉・卵・長いも・ねぎ・桜エビ 豆腐・わかめ・油揚げ・しめじ	※ご飯すくなめ
29	水	体操教室	やさしいコロケ くだもの マカロニサラダ		じゃがいも・玉ねぎ・人参・グリーンピース・コーン合挽ミンチ・マカロニ 豆乳きな粉もち (1～2歳児)	
30	木	お祭りごっこ	やきそば くだもの ウインナー	すいか	豚肉・やきそば・キャベツ・人参・玉ねぎ・もやし 青ねぎ・ピーマン・花かつお・紅生姜・青のり・ウインナー	※ご飯すくなめ
31	金		オムレツ くだもの キャベツ・ブロッコリー・トマト		ベーコン・じゃがいも・人参・玉ねぎ・ほうれん草・卵 チーズ・牛乳・コンソメ・キャベツ・ブロッコリー・トマト	