



7月 給食だより 献立表



令和4年度7月発行 第一吉備こども園

夏野菜がおいしい季節になりましたね。夏野菜は、ビタミンやミネラルなどの栄養素を豊富に含むものが多く、夏バテや夏風邪予防に効果があります。食事にうまく取り入れて身体を健やかに保ちましょう！

たくさん運動、たっぷり休み、水分補給

夏本番です。熱中症に気をつけながら、たくさん運動し休息も取り、いっぱい食べて水分補給をしていると元気な子どものことです。夏バテなんて寄りついてきません。プールやレジャーなど、子どもの関心をひくイベントが目白押しの季節です。興味を持たせながら夜更かしなどはしないように体調管理に気をつけてください。

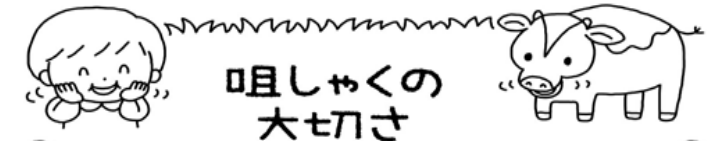
子どもの熱中症を防ぐためのポイント

- ① 顔色や汗のかき方を十分観察しましょう
子どもを観察したとき、顔が赤くひどく汗をかいている場合には、深部体温がかなり上昇していると推測できるので涼しい環境下で十分な休息を与えましょう。
- ② 適切な飲水行動を学習させましょう
のどの乾きに応じて適度な飲水ができる能力を磨きましょう。
- ③ 日頃から暑さに慣れさせましょう
日頃から適度に外遊びを奨励し、暑熱順化を促進させましょう。
- ④ 服装を選びましょう
幼児は衣服の選択・着脱に関する十分な知識を身につけていません。そのため、保護者や指導者は熱放散を促進する適切な服装を選択し、環境条件に応じて衣服の脱着を適切に指導しましょう。



夏野菜で体の中から涼しく！！

きゅうりやトマトや冬瓜など夏野菜は水分をたっぷり含んでいるので汗で奪われた水分を補給したり、涼しく過ごせるように体を冷やしたりする作用があります。また利尿作用のあるカリウムも豊富で、暑さでとり過ぎてしまった水分をしっかりと排出して体内の水分量を調節してくれます。夏野菜を食べて元気に夏を乗り切りましょう。



咀嚼の大切さ

食事をするときに「噛む」ことをどれだけ意識していますか？ 噛むことは食べ物を噛みくだくだけでなく、身体にうれしいことがいっぱいあります。

- ① 肥満予防
- ② 集中力・記憶力アップ
- ③ むし歯予防
- ④ 食べ物の消化・吸収アップ

食事の時間が短かったり、せかしたりすると、どうしても噛まずに飲み込んでしまいます。食事時間は30分程度とり、「カミカミだよ」「よく噛んで食べるとおいしくなるよ」などと声かけをしながら、よく噛む習慣をつけましょう。

実施日	曜日	3歳未満児 10時のおやつ	昼食献立	3歳未満児 加算食	3時のおやつ	エネルギー<kcal> ()は3歳未満児
15	金	牛菓 乳子	魚の甘辛しょうゆ焼き ごぼうのごまマヨサラダ 1日：とうもろこし 15日：果物	菜めし	牛乳 1：菓子 昆布 15：ミニメロンパン	1:574.5(489.5) 15:611.3(523.2)
16	土	牛菓 乳子	カレーうどん キャベツのごま酢あえ 果物		牛乳 菓 子	531.3 (491.6)
4	月	牛菓 乳子	鶏ごぼう汁 ひじきふりかけ きゅうりとわかめの酢の物 果物		牛乳 ヨーグルトケーキ	627.5 (525.2)
19	火	牛菓 乳子	夏野菜の豆乳ミートグラタン コーンとウインナーのスープ 果物		牛乳 アイスクリーム	634.3 (535.7)
20	水	牛菓 乳子	うま煮 キャベツのしらすあえ おくら納豆		牛乳 小魚の甘辛 菓子	566.2 (474.8)
7	木	牛菓 乳子	★七夕お楽しみ会献立★ とうもろこしごはん 天の川そうめん汁 鶏肉のからあげ 和風サラダ 果物		ジュース 七夕ゼリー	596.7 (501.5)
21	木	牛菓 乳子	グリルチキン 手作りふりかけ ラタトゥイユ 果物		牛乳 ひやむぎ	613.3 (513.8)
8	金	牛菓 オレンジ	魚の南蛮漬け とうがんの豆乳汁 トマト		牛乳 ごまじゃこトースト	627.1 (484.0)
9	土	牛菓 乳子	スパゲティミートソース フレンチサラダ 果物		牛乳 菓 子	509.4 (485.3)
11	月	牛菓 乳子	豚肉の生姜炒め かぼちゃのみそ汁 小魚三杯酢		牛乳 お好み焼き	624.3 (548.1)
12	火	牛菓 バナナ	マーボーなす丼 ナムル 焼きししゃも		牛乳 わらびもち	491.9 (469.1)
13	水	牛菓 乳子	コロッケ トマト 野菜のツナサラダ		牛乳 フルーツヨーグルト	13:574.5(489.5) 27:611.3(523.2)
14	木	牛菓 乳子	ハヤシライス グリーンサラダ 果物		牛乳 きなこクッキー	652.9 (546.2)
29	金	牛菓 乳子	魚のみそマヨネーズ焼き とうがんサラダ 果物	すまし汁	牛乳 ジャムサンド	634.0 (497.6)

