7月の献立表

令和6年6月29日発行　鳥海保育園

～給食目標～
夏バテしない体づくり

※行事、材料の都合などにより献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

土用の丑の日「ウナギ」

土用の丑の日には「暑い時期を乗りこえる！」という意味でウナギを食べる習慣があります。ウナギには、ビタミンAやビタミンB群が豊富に含まれているので、スタミナをつけることによる夏バテ防止効果だけでなく、のどや鼻の粘膜を健康に保つ働きがあります。なかなか治りにくい夏風邪の予防にもなります。

日	曜日	献立	備考
1	月	筑前煮・じゃがいももち・ゼリー・夕顔汁	
2	火	魚フライ・切り干しサラダ・バナナ・なす汁	
3	水	夏野菜の天ぷら・フルーツポンチ・そうめん汁	カミカミデー・きゅうり
4	木	ダイナミックカレー・春雨サラダ・パイナップル・牛乳	
5	金	**七夕ランチ**	手作りおやつ・チーズ揚げ
6	土	きのこうどん・フルーツ	
8	月	ひじき煮・玉子焼き・ピーマンふりかけ・キウイ・豚汁	
9	火	鶏肉パプリカ炒め・コーンバター・パイナップル・わかめ汁	
10	水	**エビフライ・ナポリタン・サラダ・オレンジ**	おにぎりデー
11	木	赤魚の唐揚げ味噌和え・ナムル・ゼリー・夕顔汁	
12	金	ハヤシカレー・コールスローサラダ・キウイ・牛乳	
13	土	肉うどん・フルーツ	
16	火	チンジャオロース・ポテトサラダ・パイナップル・とき玉スープ	
17	水	ひじきコロッケ・おひたし・のり・バナナ・青菜汁	
18	木	鶏唐タルタルソースかけ・きゅうりサラダ・ゼリー・すまし汁	
19	金	キーマカレー・中華サラダ・オレンジ・ラッシー	カミカミデー・するめ
20	土	きつねうどん・フルーツ	
22	月	焼き魚・スパサラダ・パイナップル・鶏汁	
23	火	豆腐揚げボール・南瓜サラダ・ゼリー・コーンスープ	
24	水	カレー肉じゃが・ちくわ天ぷら・しらすふりかけ・バナナ・なす汁	
25	木	シーフードカレー・わかめサラダ・グレープフルーツ・牛乳	
26	金	**冷やし中華・ポテナゲ・スイカ**	手作りおやつ・ヨーグルトアイス
27	土	かき玉うどん・フルーツ	
29	月	さんまのかば焼き・おひたし・オレンジ・すまし汁	
30	火	南瓜コロッケ・チキンサラダ・キウイ・もやし汁	
31	水	生姜焼肉・トマトサラダ・ゼリー・青菜スープ	

ごはんのいらない日
5日（金）
26日（金）

～衛生面に気を付けよう～

古くなったおしぼり、箸の交換をお願いします。はし箱の隅、水筒の飲み口、水筒カバーなども気を付けてみてください。定期的につけ置き洗いもしてみましょう。

水分補給

子どもは大人に比べ、身体の水分量の割合が多いので脱水症状を予防するためにも水分補給が大切です。子どもが欲しがるときだけではなく、運動後や入浴後、汗をかいているときなどがタイミングです。

夏野菜を食べよう

夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理法でおいしく食べられますから、なるべく毎日食べましょう。

- トマト…赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やガン予防に有効
- キュウリ…身体にこもった熱を取り除く作用や、アルコールの代謝を促す
- ナス… ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調節機能に優れる
- オクラ…独特のぬめりは整腸作用やコレステロール低下作用があり、体力増強に有効