



きゅうしょくだより



蒸し暑い日が続き、本格的な夏の訪れを感じる季節となりました。子どもたちは汗をかきながらも元気いっぱいにご過ごしています。暑さに負けない体づくりのためにも、十分な水分補給とバランスの良い食事を心がけていきましょう😊



星に願いを込めて、

楽しく食べよう🌟

7月7日は七夕です。織姫と彦星が年に1度だけ天の川で会えるという中国の伝説が由来となっています。笹に願い事を書いた短冊を飾ることで、「文字や絵がうまくなりますように」「野菜がたくさん収穫できますように」と願う行事として親しまれてきました。

園では7月6日に七夕まつりを行います。当日の給食は七夕メニューです。オクラを星、もずくを天の川に見立てた「キラキラもずくスープ」や、「とうもろこしミートボール」、「短冊サラダ」が出ます。

「お星さま見つけた!」と子どもたちが季節を感じながら楽しく食べる姿が楽しみです。ご家庭でもぜひ、短冊に書いた願い事と一緒に、給食のお話に花を咲かせてみてはいかがでしょうか🌸

夏バテになると食欲がなくなったり、胃腸の調子が悪くなる場合があります。元気に過ごすためにも以下のことに気をつけましょう。

●バランスの整った食事を摂る

たんぱく質、炭水化物、脂質、ビタミン、ミネラルをバランスよく摂りましょう。

☆疲労回復に効果的

- ・ビタミンB1…豚肉、玄米、枝豆など
- ・クエン酸…レモン、オレンジなど

☆スタミナ不足を防ぐ

- ・たんぱく質…赤身肉、魚、大豆製品、卵乳製品など

☆汗で失われたものを補給する

- ・ナトリウム…梅干し、味噌など
- ・カリウム…スイカ、バナナなど

冷たいものは胃腸の機能を低下させるので、食べすぎには注意しましょう。食事だけでなく、こまめな水分補給、十分な睡眠をとる、適度に身体を動かすなどしましょう。



- おしらせ ●
- ☆☆お誕生会は**2日**です☆☆
- 月組、桃組、桜組は、**コップとお箸の日**です。
- お弁当は要りません。



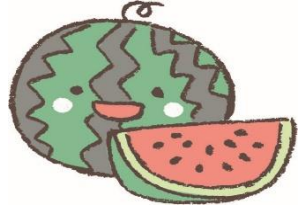
～食育活動～

- ・24日(金)…食べ物のゆくえ
(つき・もも・さくら組)





こんだてひょう



	げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび
屋食			1 鶏肉とキャベツの 春雨煮 ツナサラダ 果物	2 ☆お誕生会☆ カレーピラフ ピザバーグ フレンチサラダ オニオンスープ・果物	3 焼き魚 小松菜の胡麻和え 豆乳味噌汁	4 炒り豆腐 フレーク和え 果物
おやつ			牛乳 お麩のラスク	牛乳 マーブルケーキ	牛乳 お好み焼き	牛乳 お菓子
屋食	6 ☆七夕まつり(会食)☆ どうもろこしの ミートボール 短冊サラダ キラキラもずくスープ	7 竹輪の蒲焼き 胡瓜とひじきの サラダ かきたま汁	8 ポークビーンズ マカロニサラダ 果物	9 塩しモンチキン グリーンサラダ きのこミルクスープ	10 冷やし中華 オクラと納豆の おぼろ和え 果物	11 夏野菜の肉味噌炒め 五色和え 果物
おやつ	牛乳 果物(すいか)	牛乳 フライドポテト	牛乳 マシュマロサンド	牛乳 カルピス蒸しパン	牛乳 揚げパン	牛乳 お菓子
屋食	13 鯖の胡麻ソース パプリカのおかか和え えのきのとろみスープ	14 味噌バターポトフ シルバーサラダ 果物	15 魚のちゃんちゃん焼き 麩とわかめの すまし汁 果物	16 鶏の千切りソース えのきの中華サラダ わかめスープ	17 夏野菜カレー ヨーグルト和え ゆで卵	18 豆腐の中華煮 しらす入り酢の物 果物
おやつ	牛乳 果物	牛乳 ポップコーン	牛乳 いちごみるくプリン	牛乳 マーラカオ	牛乳 ライス・クリスピー	牛乳 お菓子
屋食	20 海の日 	21 タンドリーチキン どうもろこしマリネ ペイザンヌスープ	22 白ごま坦々うどん 三色ナムル 果物	23 鯖のケチャップ煮 ピーマンのツナ和え きのこのすまし汁	24 ☆食育☆ 塩海苔唐揚げ ゴマドレサラダ 南瓜スープ	25 親子煮 和風サラダ 味付け海苔
おやつ		牛乳 フルーツヨーグルト	牛乳 アイスクリーム	牛乳 豆腐ドーナツ	牛乳 おかかチーズおにぎり	牛乳 お菓子
屋食	27 豆腐とチーズの 卵焼き 海藻サラダ ミネストローネ	28 焼きそば ピーナッツ和え 果物	29 照り焼きバーグ 大豆サラダ コンソメスープ	30 トマトクリームシチュー ドレッシングサラダ 果物	31 煮魚 切干大根の変わり和え けんちん汁	
おやつ	牛乳 金時豆煮・えびせん	牛乳 チーズサフレ	牛乳 マドレーヌ	牛乳 フロースヨーグルト	牛乳 安倍川マカロニ	