

2019年度



# ふたばがおかようちえん きゅうしょくだより



毎週水曜日は  
お弁当の日です。

給食

大木 (おおぎ)  
藤野 (ふじの)  
東 (ひがし)



月日	行事	主菜(メイン)	副菜・汁物など	主な材料	昼食時の熱量	
7月1日	月	焼き塩サバ	切り干し大根煮	とうふのみそ汁	塩さば 豆腐 大豆 にんじん 玉ねぎ 切り干し大根 しいたけ ワカメ かつお・昆布だし しょうゆ	396キロカロリー
2日	火	★ 南瓜クリームシチュー	ほうれん草の胡麻和え		鶏もも肉 かぼちゃ じゃが芋 人参 玉ねぎ シュールウ ほうれん草 小松菜 ごま	381キロカロリー
3日	水	愛情たっぷりのお弁当をお願いします。				
4日	木	ぶっかけそうめん	トマト煮込みハンバーグ	おかか和え	そうめん ハム カボコ 胡瓜 椎茸 ハンバーグ トマト キャベツ ブロッコリー にんじん わかめ 削り節	404キロカロリー
5日	金	★ 七夕夏野菜カレー	パイナップルヨーグルト		豚肉 じゃがいも 人参 玉葱 トマト オクラ ピーマン コーン ヨーグルト パイナップル みかん缶	450キロカロリー
8日	月	★ 和風ビビンバ	ワカメスープ		合挽き肉 錦糸卵 ほうれん草 もやし 胡瓜 にんじん 玉ねぎ ワカメ ねぎ 中華スープ	325キロカロリー
9日	火	ちくわの磯辺揚げ	ブロッコリーのおかか和え	じゃがいものみそ汁	ちくわ 青のり ブロッコリー ほうれん草 にんじん かつお節 じゃがいも 玉ねぎ わかめ	342キロカロリー
10日	水	愛情たっぷりのお弁当をお願いします。				
11日	木	鮭とキノコのバター醤油	ミネストローネ		鮭 しめじ えのき茸 玉葱 大豆 ペーコン ホールトマト キャベツ 人参 マカロニ	386キロカロリー
12日	金	★ 鶏のケチャップソースかけ	ツナサラダ	コンソメスープ お祝いデザート	チキン竜田 ツナ缶 コーン 胡瓜 人参 キャベツ 玉葱 じゃが芋 ほうれん草 ホップクリーム みかん缶 パイン缶	512キロカロリー
16日	火	揚げぎょうざ	汁ビーフン		ぎょうざ ビーフン 豚肉 キャベツ 人参 玉ねぎ 青ピーマン 赤ピーマン ごま油	343キロカロリー
17日	水	愛情たっぷりのお弁当をお願いします。				
18日	木	豚のしょうが焼き	フライドポテト	なすと油揚げのみそ汁	豚肉 玉ねぎ 人参 しょうが フライドポテト 油揚げ なす わかめ ねぎ	461キロカロリー
19日	金	終業式(午前保育)	軽食(パン・牛乳)		パン 牛乳	208キロカロリー

\*仕入れの都合などによりメニューが変わることがあります。ご了承ください。

平均 382キロカロリー



## 暑さに負けないからだをつくらう



栄養士  
献立・食育担当 小久保

毎日暑い日が続いています。暑さで寝不足になったり、食欲が低下したりと体調を崩しがちな時期です。この時期は意識して、「決まった時間に起きる」「決まった時間に寝るなど」生活のリズムを壊さないように気をつけたいですね。

この暑さに負けないからだをつくるには、適度に身体を動かし汗をかくて暑さに慣れるようにしておくこと暑さに対し汗をかきやすいからだになるそう。

また、水分補給は重要で、体重1kgあたり、幼児80~100ml・学童60~80mlが必要といわれています。こまめな水分補給を心がけましょう。食欲がないからと、アイスcreamやジュースなど冷たい食品ばかりでは、胃腸に負担がかかります。夏野菜には、水分が多く、からだを冷やす作用があるといわれていますので意識して摂るようにしたいですね。

夏野菜をたっぷり入れたスープを献立にとりいれると、栄養満点・水分補給にもなるのでおすすめです。

夏野菜・・・トマト・きゅうり・なす・ピーマン・枝豆・すいかなど



<持ち物>

●白ごはん ●おはし ●コップ (毎日持たせて下さい)

★の日は[スプーンと箸]を持たせて下さい

