



# 給食・食育だよ!



令和4年度7月号 鹿児島みみ保育園

	午前のおやつ	昼 食	午後のおやつ
1 金	牛乳 せんべい	肉野菜炒め わかめスープ	牛乳 せんべい ミニドーナツ
2 土	運 動 会		
3 日	お 休 み		
4 月	牛乳 せんべい	肉じゃが 味噌汁	牛乳 せんべい 厚切りパウム
5 火	牛乳 せんべい	魚のかば焼き すまし汁 大コーンサラダ	お茶 ☆おにぎり (じゃこわかめ)
6 水	牛乳 せんべい	ミートボールの甘酢あんかけ かきたま汁	牛乳 バナナ せんべい
7 木	牛乳 ビスケット	☆お誕生会☆ ちらし寿司 短期サラダ 鶏の照り焼き 流れ星そうめん とうもろこし	牛乳 ☆ケーキ
8 金	牛乳 せんべい	白雪ひじき 味噌汁	牛乳 せんべい ゼリー
9 土	牛乳 ビスケット	ハヤシライス ごぼうサラダ	牛乳 せんべい クッキー
10 日	お 休 み		
11 月	牛乳 せんべい	豆腐の炒り煮カレー風味 味噌汁	お茶 ☆カルピスゼリー
12 火	牛乳 せんべい	魚の竜田揚げ すまし汁 ♡ブロッコリーのごまあえ	牛乳 せんべい クッキー
13 水	牛乳 せんべい	♡小松菜のそぼろ納豆 豚汁	お茶 せんべい ヨーグルト
14 木	牛乳 せんべい	肉うどん 青菜フレンチ	牛乳 せんべい ビスケット
15 金	牛乳 せんべい	ちくわの磯部揚げ 味噌汁 キャベツとコーンのおかかあえ	牛乳 せんべい チーズ

◎午前のおやつは3歳未満児だけです ☆は手作りおやつです(´-`) ♡はリクエストメニューです

	午前のおやつ	昼 食	午後のおやつ
16 土	牛乳 ビスケット	クリームシチュー ♡ブロッコリーサラダ	牛乳 せんべい ミニドーナツ
17 日	お 休 み		
18 月	海 の 日		
19 火	牛乳 せんべい	麻婆豆腐 スーミータン	牛乳 せんべい ゼリー
20 水	牛乳 せんべい	♡チキンカレー 春雨の酢の物	牛乳 ☆きなこトースト
21 木	牛乳 せんべい	白身魚のフライ 野菜スープ ごまマヨサラダ	牛乳 せんべい 丸ポーロ
22 金	牛乳 ビスケット	鶏のマムレード焼き すまし汁 もやしのナムル	お茶 ☆おにぎり (おかか)
23 土	牛乳 せんべい	中華丼 ブロッコリーとツナのサラダ	牛乳 せんべい ビスケット
24 日	お 休 み		
25 月	牛乳 せんべい	鮭の南蛮漬け にゅうめん	牛乳 せんべい 豆乳プリン
26 火	牛乳 ビスケット	甘辛チキン すまし汁 コールスローサラダ	お茶 バナナ せんべい
27 水	牛乳 せんべい	炒り鶏 味噌汁	牛乳 せんべい ミニドーナツ
28 木	牛乳 せんべい	♡しょうゆラーメン ぎょうざ	牛乳 せんべい ビスケット
29 金	牛乳 ビスケット	西京焼き すまし汁 青菜のナムル	お茶 ☆フルーチェ
30 土	牛乳 せんべい	♡親子丼 お魚パスタのサラダ	牛乳 せんべい ビスケット
31 日	お 休 み		



季節にまつわる行事は中国から伝わったものが多く、七夕もその一つです。陰暦の7月7日に天の川の両岸にいる彦星と織姫が一年に一度逢うという伝説から生まれた行事です。日本では短冊に願い事を書いて笹竹につるします。

平安時代、「七夕にそうめんを食べると大病にかからない」として、7月7日にそうめんを食べる風習が宮中に広まり、次第に一般にも普及したと伝えられています。また、そうめんの流れが織姫の紡ぐ織り糸に見立てられたとも言われています。

そうめんを食べるときは、麺だけではなく、卵や鶏肉、野菜をトッピングして栄養を補いましょう。



## 冷たい飲み物の摂りすぎに注意しましょう!

汗をかくこれからの時期、熱中症予防に水分補給が大切です。一度にたくさん飲むよりも、1回にコップ1杯くらいをこまめに摂りましょう。

ただし、冷たい飲み物の摂りすぎには注意が必要です。冷たいものをたくさん摂りすぎると、身体が内側から冷えることで腸の働きが弱まり、食欲の低下や消化不良など疲れやだるさの原因になります。子どもの水分補給に適しているのは、少し冷やした水、ノンカフェインのお茶(麦茶・ルイボス茶など)です。ジュースなどの清涼飲料水には、砂糖が多く含まれているため、疲れやすさやカロリーの摂りすぎにもつながります。



大量の汗をかいたときは、子供用のイオン飲料か、大人用のスポーツドリンクを2倍に薄めたものを与えましょう。



### 【7月の旬な野菜】

いんげん、枝豆、オクラ、なす、レタス、トマト、きゅうり、ゴーヤ、ピーマン、かぼちゃ、キウイ