



# 給食・食育だより

令和5年度7月号 鹿児島みなみ保育園

		午前のおやつ	昼 食	午後のおやつ
1	土	牛乳 白い風船	ハヤシライス コールスローサラダ	牛乳 ミニバウム 星たべよ
2	日	お 休 み		
3	月	牛乳 バジタべる	豆腐とひじきの鶏つくね みそ汁 ごまマヨサラダ	牛乳 バナナ 雪の宿
4	火	牛乳 あんぱんまんせんべい	魚のかば焼き風 ほうれん草のスープ もやしときゅうりの三杯酢あえ	牛乳 ★フロランタン
5	水	牛乳 ココナッツサブレ	♡豆腐の炒り煮カレー風味 みそ汁	牛乳 ★お麩ラスク
6	木	牛乳 きな粉もちせんべい	西京焼き すまし汁 青菜のナムル	お茶 ★おにぎり (おかか)
7	金	牛乳 プチ薄焼きせんべい	参誕生会多ちらし寿司 フロッコリーのごまあえ 鶏の照り焼き 流れ星そうめん汁 ミニゼリー	牛乳 ★ゲーキ
8	土	牛乳 星たべよ	中華丼 パンサンスー	牛乳 あんぱんまんせんべい 源氏パイ
9	日	お 休 み		
10	月	牛乳 ビスコ	生姜焼き みそ汁 ほうれん草のお浸し	牛乳 ★ココア蒸しパン
11	火	牛乳 ぱりんこ	白身フライ コンソメスープ フロッコリーとツナのサラダ	お茶 ★フルーツヨーグルト
12	水	牛乳 たべっ子どうぶつ	ミートボールの甘酢あんかけ かきたま汁	お茶 ★おにぎり (わかめ)
13	木	牛乳 あんぱんまんせんべい	鮭の味噌焼き すまし汁 ひじきの炒め煮	牛乳 りんごゼリー ぼたぼた焼き
14	金	牛乳 ミニサラダ	♡ソース焼きそば みそ汁	牛乳 ★青のりポテト
15	土	牛乳 白い風船	クリームシチュー お魚パスタのサラダ	牛乳 シュークリーム



◎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	日	お 休 み		
17	月	海 の 日		
18	火	牛乳 バジタべる	魚のマヨ焼き 豆腐のすまし汁 小松菜のナムル	牛乳 バナナ サラダせん
19	水	牛乳 あんぱんまんせんべい	鶏のマーマレード焼き 野菜スープ フロッコリーのフレンチサラダ	牛乳 ★じゃこトースト
20	木	牛乳 ココナッツサブレ	魚の照り焼き みそ汁 白雪ひじき	牛乳 ★マフィン
21	金	牛乳 きな粉もちせんべい	冷やしうどん 春巻き	お茶 ★フルーチェ
22	土	牛乳 星たべよ	♡親子丼 オクラとツナのごま風味サラダ	牛乳 ミニドーナツ ぱりんこ
23	日	お 休 み		
24	月	牛乳 プチ薄焼きせんべい	麻婆豆腐 スーミータン	牛乳 ★カルピスゼリー
25	火	牛乳 ビスコ	鮭の塩焼き みそ汁 小松菜のそぼろ納豆	牛乳 ★チーズ蒸しパン
26	水	牛乳 ぱりんこ	ハンバーグのきのこソースかけ ♡ABCスープ	牛乳 オレンジ まがりせんべい
27	木	牛乳 たべっ子どうぶつ	魚の利休焼き みそ汁 マカロニサラダ	お茶 ★おにぎり (鮭ごま)
28	金	牛乳 あんぱんまんせんべい	甘辛チキン すまし汁 ひじきサラダ	牛乳 ★ジャムサンド
29	土	牛乳 ミニサラダ	ブルコギ丼 キャベツのごま酢あえ	牛乳 チョイス 豆乳プリン
30	日	お 休 み		
31	月	牛乳 白い風船	コロケ みそ汁 小松菜フレンチ	牛乳 ★マカロニきなこ

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。

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。