

日	曜日	献立名	赤の仲間		黄色の仲間	緑の仲間	エネルギー	蛋白質
			からだをつくる		エネルギーのもとになる	体の調子を整える	kcal	g
3	月	まーぼーなす あぶらあげときゅうりのごまずあえ	牛乳	豚ひき肉・赤みそ うす揚げ・かつおだし	植物油・ごま・砂糖	なす・人参・根深ネギ にんにく・生姜・きゅうり	230	10.0
4	火	さかなのてりやき スパゲティサラダ	牛乳	白身魚・ハム	スパゲティ麺・植物油 砂糖・マヨネーズ	生姜・コーン・きゅうり 人参・玉葱	240	13.0
5	水	すぶた にらともやしのピーナツあえ	牛乳	豚肉	砂糖・片栗粉・揚げ油 植物油・ピーナツ ごま油	生姜・玉葱・人参 ピーマン・にら・もやし	240	11.7
6	木	とりのマリネやき ナムル	牛乳	鶏肉・バター	砂糖・ごま・植物油 じゃがいも・ごま油	玉葱・生姜・もやし 人参・小松菜・ひじき	255	14.7
7	金	★たなばたキーマカレー おほしさまオムレツ ★たんざくサラダ・すいか	牛乳	豚ひき肉・木綿豆腐 鶏卵・チーズ	精白米・薄力粉・砂糖 植物油・ごま油	にんにく・生姜・玉葱 人参・トマトピューレ・大根 りんご・きゅうり・すいか	476	19.2
10	月	ヘルシーミートローフ きりぼしだいこんのサラダふう	牛乳	豚ひき肉・木綿豆腐 鶏卵・牛乳・鶏肉	パン粉・植物油 砂糖・ごま油	玉葱・ミックスベジタブル 切干大根・人参 塩わかめ	250	13.3
11	火	さかなのおとしあげ マカロニとハムのサラダ	牛乳	白身魚すり身 鶏卵・ハム	片栗粉・揚げ油 マヨネーズ・マカロニ	玉葱・グリーンピース コーン・きゅうり・人参	290	16.1
12	水	ぶたにくのしょうがやき キャベツのあえもの	牛乳	豚肉	植物油・砂糖・ごま ごま油	玉葱・人参・生姜 キャベツ・小松菜	261	14.5
13	木	リャンバンメン とうふドーナツ	牛乳	鶏卵・焼き豚 絹ごし豆腐	中華麺・植物油・砂糖 すりごま・ごま油・粉糖 ホットケーキミックス・揚げ油	トマト・きゅうり・もやし 干しいたけ	280	14.3
14	金	とりのごまみそやき ちゅうかふうやさしいため	牛乳	鶏肉・赤みそ	砂糖・ごま・ごま油	人参・キャベツ・にら 玉葱・もやし	249	15.5
18	火	ツナとかぼちゃのおとしあげ なすのごまみそいため	牛乳	シーチキン・チーズ 豚肉・米みそ	薄力粉・揚げ油・ごま 植物油・砂糖・ごま油	かぼちゃ・玉葱・パセリ なす・ピーマン・赤ピーマン 生姜	289	11.7
19	水	ウインナーオムレツ ポテトサラダ	牛乳	鶏卵・ウインナー 牛乳・ハム	じゃがいも・植物油 マヨネーズ	玉葱・きゅうり 人参・パセリ・コーン	275	10.9
20	木	ごぜんちゅうほいく(しゅうえんしき)						

※材料入荷等の都合により、献立内容を一部変更することがあります。



夏場の水分補給を大切に

熱中症や脱水症の予防と聞くと、スポーツドリンクなどを思い浮かべるかもしれませんが。しかし通常の食事がとれていれば水分補給は水かお茶で十分です。塩分や糖分が含まれている飲み物が水がわりに飲んでしまうと、糖分によるカロリーオーバーから肥満や食欲低下につながってしまうことがあります。

日頃から栄養、味つけのバランスのとれた食事を心がけること、のどがかわく前に、こまめに水、麦茶などを飲む習慣をつくっておくことが、熱中症や脱水症を防ぐための基本となります。



のどが かわく まえに のもう
そとあそびの まえと あとや へやで あそんで
いる ときも わすれずに のむよ

なにを のむと いいのかな?
みずや むぎちやに しょうね

おしっこは ちゃんと でて いるかな?
トイレで おしっこが ちゃんと でて いれば
しょうずに のめて いるよ

* 目安として2~3時間に1回、排尿があれば上手に水分補給ができています。



※裏面もご覧ください。

食事の中で水分をとる工夫をしましょう

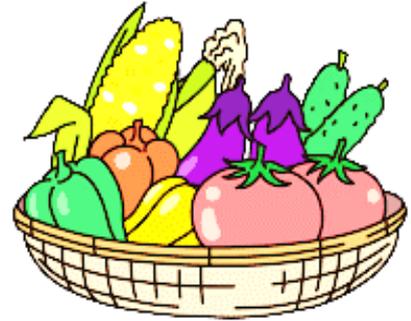
暑い日が続くと、食欲も落ちてしまいがちですが、毎日の食事をしっかりとると、食事から水分補給ができます。例えば、ごはん100g中には60gの水分が含まれています。また、副菜に、ふんだんに野菜や果物を使うことでも水分が補給できます。

そして、熱中症予防のためにも、食事から水分と共に、塩分も補給することが大切です。

夏野菜や果物を食べましょう

夏野菜や果物には、水分や無機質なども多く含まれています。今が旬のおいしい野菜や果物を毎日の食事に取り入れたいですね。

幼稚園の給食にも、ナス、ピーマン、トマト、かぼちゃにすいかとみずみずしい食材をたくさん使います。食事で上手に水分補給をして暑い夏を元気に過ごしましょう。



トマト かん 羹

トマトが多く出回る季節に作ってみませんか？
元岡トマトを使って預かり保育のおやつを作りました！

《材料》

- ・ トマト 200gくらい(約中1個分)
- ・ 水 150cc
- ・ 粉寒天 2g
- ・ 砂糖 30g
- ・ 白ワイン 7g(大さじ1/2)

*白ワインはなくても良いですが入れるとフルティに仕上がります。代わりにレモン汁でも可。

《作り方》

1. トマトは湯むきし、フードプロセッサ-又はフォークなどで潰す。
2. 鍋に水と粉寒天、砂糖を火にかけて沸騰したら火を弱めて白ワインを加え2分ほど混ぜながらアルコールをとばす。
3. ①のトmatを入れ混ぜたら火を止める。
4. 粗熱が取れたらバットやカップに流し、冷蔵庫で冷やし固める。

