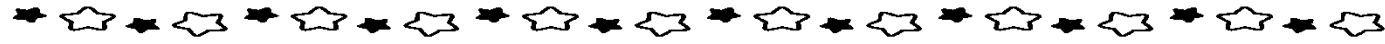


給食だより

平成29年 6月 30日
なの花保育園

梅雨の合間のまぶしい陽ざしに夏を感じる今日この頃です。だんだんと暑くなってきましたが、食欲旺盛の子どもたちは元気に過ごしています。まだまだ気温が上がるこの季節、食事と水分補給をしっかりし、元気に過ごしましょう。



夏バテしないからだをつくりましょう!

★水分補給のタイミング

- 運動する前、した後、
 - 遊びに出かける前、帰ってから
 - お風呂に入る前、出た後
- *一度にたくさん飲むと、胃に負担がかかります。一度に飲む量はコップ 1 杯程度にしましょう



★注意したい飲み物

- 牛乳・・・消化吸収に時間がかかり、水分補給には不向きです。
 - ジュース・・・糖分が多く、口の中がネバネバして、かえってのどが渇きます。
- *お茶は手軽に水分補給できる飲み物です。

★フール遊びは“からだづくり”

<子供の 1 食のめやすは?>*下記に 1 日の中で間食と牛乳を加える

		1~2 歳児	3~5 歳児
ごはん	いずれか	100g (コンビニおにぎり 1 個程度)	130g
食パン		45g (8 枚切り 1 枚)	60g
肉・魚・卵のいずれか		30g	40g
野菜・果物合わせて		100g	120g

(献立例)・鮭おにぎり/味噌汁/バナナ
・トースト/目玉焼き/野菜スープ など

*おにぎりや味噌汁 (即席スープでも) のみでも



笹巻き作り

6月6日(火)に、たんぼぼ組・すみれ組・ひまわり組の子どもたちが、笹巻き作りをしました。節句についてのお話や作り方の話を聞く子どもたちは、みんな真剣で一糸懸命でした。

たんぼぼ組・すみれ組は「頬かむり」、ひまわり組は「本巻き」に挑戦しました。お団子を丸めながらもちもちの感触にふれたり、「笹のお洋服を着せよう」など楽しんだりしながら取り組むことができました。1人 1 個ずつ完成させ、「できた!」ととても満足そうな子どもたちでした。

作った笹巻きは午後のおやつで黄粉をつけておいしくいただきました。



<7月の献立より>

今月の旬食材

- ・鰯 ・ピーマン
- ・とうもろこし ・青しそ など

文責：
小林 静香

- ★7月から9月までの間、衛生の都合上、お弁当の日はありません。
- ★カミカミメニューの日は 18 日 (火) です。
- ★和食の日は 11 日 (火) です。

平成29年 7月 予定献立表

	献立名	午前のおやつ	午後のおやつ
3(月)	玄米ごはん 魚の香味焼き ごぼうさっぱりサラダ 味噌汁 オレンジ	牛乳 ビスケット	牛乳 マカロニ黄粉
4(火)	ひき肉あんかけ丼 里芋の煮物 味噌汁 りんご	牛乳 ビスケット	牛乳 黒ごま黄粉ラスク
5(水)	ごはん ポパイチャンブルー 大豆と刻み昆布の煮物 もやしスープ バナナ	牛乳 レーズン	牛乳 さつま芋パン
6(木)	米粉ロール 魚のしそマヨ焼き 人参ごまサラダ コンソメスープ りんご 牛乳	牛乳 二色せんべい	お茶 塩昆布とチーズ のごはん
7(金)	コーンごはん 鶏肉の照焼き キャベツサラダ 星の子スープ バナナ	牛乳 おさつでポン	牛乳 天の川ゼリー
10(月)	ごはん ポークチャップ 甘酢和え 味噌汁 りんご	牛乳 クラッカー	牛乳 おからマドレーヌ
11(火)	<和食の日> 玄米ごはん 魚の味噌焼き 土佐煮 すまし汁、オレンジ	牛乳 プルーン	牛乳 豆腐チヂミ
12(水)	ごはん ミートローフ 納豆和え 春雨スープ バナナ	牛乳 二色せんべい	牛乳 ベリーサンド
13(木)	ごはん 魚の変わり漬け 磯和え 味噌汁 りんご	牛乳 おさつでポン	牛乳 お麩ラスク
14(金)	ジャージャー麺 ひじきサラダ れんこん煮 オレンジ	牛乳 ビスケット	牛乳 ゆかりごはん
17(月)	海の日		
18(火)	<カミカミメニューの日> 玄米ごはん 魚のパン粉焼き 切干大根のごま酢和え 野菜スープ、バナナ	牛乳 二色せんべい	牛乳 ポパイクッキー

	献立名	午前のおやつ	午後のおやつ
19(水)	マーボー丼 南瓜の煮物 ビーフンスープ オレンジ	牛乳 レーズン	牛乳 黒糖蒸しパン
20(木)	ミートスパゲティ 金時豆煮 小松菜の和え物 りんご	牛乳 クラッカー	牛乳 梅おかかごはん
21(金)	ごはん 豆腐の中華煮 粉ふき芋 キャベツの味噌汁	牛乳 おさつでポン	牛乳 フルーツポンチ
24(月)	ひじきごはん 鮭のムニエル ごま酢和え 味噌汁 オレンジ	牛乳 ビスケット	牛乳 ミルクくずもち
25(火)	ごはん ホイコーロー 大根サラダ 豆腐スープ バナナ	牛乳 クラッカー	牛乳 キャロット蒸しパン
26(水)	玄米ごはん レバーの甘辛煮 おかか和え ニラ玉味噌汁 オレンジ	牛乳 レーズン	牛乳 ジャムサンド
27(木)	夏野菜カレー 鶏肉の竜田焼き ツナサラダ バナナ	牛乳 二色せんべい	牛乳 チョコチップケーキ
28(金)	ごはん 魚の梅あんかけ 高野豆腐の煮物 味噌汁 りんご	牛乳 おさつでポン	牛乳 ベジパン
31(月)	中華丼 胡瓜の酢の物 味噌汁 バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 ゆでとうもろこし

○土曜日の献立

1(土)	牛丼 キャベツスープ バナナ	牛乳 二色せんべい	牛乳 シュガートースト
8(土)	ピラフ ポテトスープ オレンジ	牛乳 ビスケット	牛乳 ココアケーキ
15(土)	鮭ごはん 豚汁 りんご	牛乳 二色せんべい	牛乳 磯マヨトースト
22(土)	ハヤシライス コーンサラダ バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 キャロットケーキ
29(土)	親子丼 野菜スープ オレンジ	牛乳 ビスケット	牛乳 マカロニ黄粉

*0、1、2歳児クラスは午前のおやつがあります。
*園行事、材料の都合により献立を変更することがあります。