

# 7月 給食献立表

2020年度  
いぬかいこども園

日	曜日	昼食	3時のおやつ
1	水	ごはん 魚の竜田揚げ かみかみ和え すまし汁 デラウェア	ひじきとほうれん草のちぢみ・ミルク
2	木	パン タンドリーチキン マセドアンサラダ コンソメスープ ヨーグルト	お菓子・ミルク
3	金	ごはん ポークビーンズ わかめの酢の物 チーズ かき玉スープ バナナ	きなこ団子・麦茶
4	土	ごはん ごまみそ筑前煮 いんげんのおかか和え すまし汁 オレンジ	お菓子・牛乳
6	月	縁日ごっこ(おにぎり少 焼きそば 一口からあげ ポテト きゅうりのつけもの かき氷)	
7	火	ごはん そうめん 手羽中の甘酢煮 南瓜サラダ すいか	ミルクゼリー・お菓子・麦茶
8	水	ごはん 魚のピザ焼き うま塩ひじき すまし汁 キウイ	きなこクッキー・ミルク
9	木	ごはん 麻婆豆腐 3色なます とうがんスープ バナナ	お菓子・ミルク
10	金	ごはん 石狩汁 鶏レバーの甘辛煮 きゅうりの中華和え ゼリー	おにぎり・麦茶
11	土	卵スパゲティ ボイルウインナー チーズ コンソメスープ パイン	お菓子・牛乳
13	月	ごはん 大豆入りシシカバブー マカロニサラダ コンソメスープ オレンジ	キャロットケーキ・ミルク
14	火	ごはん 魚の味噌煮 もやしの中華和え すまし汁 りんご	青のりトースト・ミルク
15	水	ごはん(少) 冷やしうどん 竹輪の磯部揚げ おくらのごま和え 手作りふりかけ デラウェア	お菓子・ジュース
16	木	お誕生日会(お星さまカレー ささみフライ とうもろこし 枝豆 フルーツポンチ)	
17	金	ごはん 千草焼き 揚げナスのお浸し 味噌汁 ゼリー	くずもち・麦茶
18	土	ごはん 焼きししゃも 3色納豆 かき玉汁 キウイ	お菓子・牛乳
20	月	ごはん 牛肉のきじ焼き 切り干し大根のナムル すまし汁 パイン	三日月焼き・ミルク
21	火	パン 魚のカレー焼き チンゲン菜のソテー ミルクスープ バナナ	鮭と枝豆のおにぎり・麦茶
22	水	ごはん 厚揚げの酢豚風 ひじきサラダ すまし汁 メロン	アイスクリーム・麦茶
23	木	海の日	
24	金	スポーツの日	
25	土	ごはん ちゃんぽん ゆで卵 小松菜とちくわのごま和え ふりかけ オレンジ	お菓子・牛乳
27	月	ごはん 魚の南蛮漬け カボチャの甘煮 味噌汁 すいか	カル鉄混ぜご飯・麦茶
28	火	ごはん マーボーアラビアータ もやしのナムル わかめスープ キウイ	いりこスナック・チーズ・ミルク
29	水	ごはん 巣ごもり卵 キャベツの梅じゃこ和え 味噌汁 バナナ	ジャムサンド・ミルク
30	木	ハヤシライス パプリカとごぼうのサラダ 枝豆 ヨーグルト	お菓子・ミルク
31	金	ごはん さば一ぐ きゅうりと油揚げの酢の物 りんご	かぼすゼリー・お菓子・麦茶

※1号認定の方はおやつはありません。※献立は変更になる場合があります。

## 旬の食材を食べましょう

四季に恵まれた日本では、それぞれの季節に採れたての旬の食材を味わうことで、生活の中に季節を感じてきました。旬とは、その食材が最もおいしく、栄養豊富な時期です。夏は身体を冷やし、冬には身体を温めるなど、季節に合わせて私たちの体に働きかけてくれる食材が多く、食べる事で体調を整えてくれる効果をもたらすものもあります。今回は、夏が旬の食材とその効果についてご紹介します！

★きゅうり・なす・・・体を冷やし、余分な水分を排泄。

★トマト・・・βカロテンやビタミンCが豊富。日焼けした肌を回復させる作用あり。

★えだまめ・・・ビタミンB1やC、カリウムが豊富。汗で流れ出したカリウムを補える。

★うなぎ・あなご・・・ビタミンAが豊富で、疲労回復に効果あり。

★あじ・・・骨を強くするカルシウムや血液をサラサラにするDHA・EPAを含む。

## 水分補給はこまめに (スポーツ飲料・経口補水液)

子どもは大人に比べ、体の水分量の割合が多いので、脱水症状を予防するためにも、水分補給が重要です。子どもが欲しがる時だけでなく、運動後や入浴後、汗をかいたときなどが水分補給のタイミングです。甘い飲み物を避け、麦茶や湯冷ましなどを与えましょう。6ヶ月くらいまでは母乳やミルクで大丈夫です。発熱時など、大量に汗をかいた時は乳児用のイオン飲料が適しています。

スポーツ飲料や経口補水液は、状況に応じて使い分けましょう。

【スポーツ飲料】糖分が多め。脱水症状が起こる前の水分補給、運動などで疲れ時に飲むのに適している。  
【経口補水液】電解質(イオン)濃度が高く、塩分が多め。発熱や下痢・嘔吐などで脱水症状の時に適している。

