



給食だより

今月のテーマ 食事のバランス
 今月の目標 暑さに負けない体をつくる



令和2年6月30日
 城北アソカ保育園

体に大切な水

体内での水のはたらき

体温の調節

老廃物の排泄

食物の消化

栄養の吸収、運搬

体は「水無し」では生きていくことはできません。体全体の水分量の割合は、大人よりも子供の方が多のですが、子供の方が身体活動等、代謝が盛んな為に大人に比べて脱水症状が起こりやすく、水分補給には注意が必要です。特に暑い季節は、体を冷やすために汗として、体内の水分が失われていくので、いつもより多く水分をとるようにしましょう。

体内の60~80%は水分です。体内の水分は体を正常に機能させるために、重要な役割をはたしています。



★水分補給のPOINT...「がぶ飲み」しないこと。
 一度にたくさんの量を取りより、数回に分けて水やお茶で補給しましょう。

食事前に、必ず手を洗いましょう

ジメジメとしたつゆがやってきました。湿度の上昇するこの季節は、細菌類の繁殖期でもあります。特に食中毒には気をつけたいもの。まずはその防衛策として、手洗いから始めましょう。園では必ず食事前に行っています。おうちでもしっかり手を洗っているか、そばで見ているか、ご確認ください。つめの中まで清潔なら、とても好ましいですね。



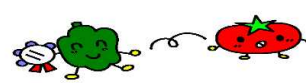
ポークビーンズ🍷 (4人分)

- ・大豆水煮...180g
- ・豚肉...180g
- ・じゃが芋...中3個
- ・玉葱...小2個
- ・人参...小1本
- ・トマト缶...150g
- ・ケチャップ...大さじ3
- ・砂糖...大さじ1
- ・コンソメ...少々
- ・塩...少々
- ・バター...5g

作り方

- ①野菜は角切りに切る。
- ②豚肉を炒めて、玉葱も炒める。ここで塩少々。
- ③人参→じゃが芋を炒め、水200ml程加え火が通るまで煮る。
- ④大豆水煮、トマト缶を加えしばらく煮込み、調味料を入れて煮る。
- ⑤仕上げにバターを落とし完成。

余ったらカレールウ、ソースを加え大豆カレーにリメイクできます🍷
 なすやアスパラ、きのこ、冷蔵庫に余っている野菜でアレンジ可能です🎵



元気菜園では夏野菜のミニトマト、ピーマン、なす、きゅうり、いんげんが育っています♥



日	曜	こんだて	おやつ	未満児朝のおやつ
1	水	みそけんちんじる きゅうりのちゅうかあえ	キャロットケーキ	白い風船
2	木	さかなのごまがらめ ポテトサラダ かきたまじる	オートミールクッキー	ゼリー
3	金	マーボーなす りんごのサラダ	じゃがいもドーナツ	枝豆
4	土	☆保育参観☆		
6	月	チンジャオロースー ひじきサラダ	コーンポテつつみやき	オレンジ
7	火	さかなのカレーピカタ すのもの たなばたそうめん	たなばたカップケーキ	ウエハース
8	水	ぎゅうにくのやながわふう マカロニサラダ	すいか	ジャムサンド
9	木	なつやさいのかきあげ ナムル ワンタンスープ	きんときまめのあまに	かりんとう
10	金	チリコンカン きりぼしのにも	コーンフレーク	チーズ
11	土	ひやしちゅうか くだもの		
13	月	トマトシチュー コールスロー	クロックムッシュ	フルーチェ
14	火	さかなのタルタルやき ピーナッツあえ	パインケーキ	ふかし芋
15	水	すいとんじる こまつなのたまごとじ	フライドポテト	梅の香巻
16	木	しょうじんりょうり みそしる	あんこかし	胡瓜スティック
17	金	ぶたキムチ じゃこサラダ	オレンジゼリー	黒棒
18	土	なつやさいときのこのスパゲティ くだもの		
20	月	チーズムニエル だいこんサラダ たまごスープ	ヨーグルト・バナナ	カステラ
21	火	🎂誕生会🎂 タコライス サラダ スープ すいか	おたのしみ	ビスコ
22	水	やきにくサラダ だいずのごもくに	おきなわふうくずもち	枝豆
25	土	オープンサンド コーンスープ くだもの		
27	月	かぼちゃのそぼろに なつとうあえ	おからマフィン	デラウェア
28	火	さかなのアーモンドやき わふうジャーマンポテト グラッセ	あんにんどうふ	丸ぼうろ
29	水	ポークビーンズ カミカミサラダ	カミカミラスク	ヨーグルト
30	木	ちぐさやき にんじんしりしり	カスタードクリームあえ	コーンフレーク
31	金	さかなのみそマヨやき フレンチサラダ	とうもろこし	米せんべい

21日は誕生会なのでご飯はいりませんが、お箸と水筒は持たせてください。土曜日は箸と水筒だけ持ってきてください。献立は変更になる場合があります。