

給食だより



今月のテーマ 食事のバランス
 今月の目標 暑さに負けない体づくり

平成27年6月30日
 城北アソカ保育園



日	曜	こんだて	おやつ	未満児朝のおやつ
1	水	タイピーエン ひじきに	おからかりんとう	いりこ・コパン
2	木	かぼちゃのそぼろに みそマヨサラダ	ねぎせんべい	ミニトマト
3	金	さかなのクリームソースかけ きんぴら	えだまめ・チーズ	こんぶ・ハーベスト
4	土	ポークビーンズ パン バナナ		
6	月	かぼちゃだんごじる くきわかめのつくだに	あんにと豆腐	胡瓜スティック
7	火	シューマイ いそあえ そうめんじる	カップケーキ	ゼリー
8	水	ぎゅうにくのやながわふう ちゅうかサラダ	うめちりおにぎり	あべかわ
9	木	さかなのあまずあんかけ ミモザサラダ	とうもろこし	シュガートースト
10	金	とりにくのピーナッツがらめ かぼちゃのこんぶに	コーンフレーク	バナナヨーグルト
11	土	ひやしそうめん オレンジ		
13	月	マーボーなす しおっぺ	ずんだもち	チーズ
14	火	ししゃものいそべあげ カミカミサラダ	かぼちゃのチーズケーキ	枝豆
15	水	やきにくサラダ ざぜんまめ	ゆでたまご・せんべい	動物ビスケット
16	木	しょうじんりょうり みそしる	チョコカスタードパン	オレンジ
17	金	とりにくのトマトに おかかあえ	あじさいヨーグルト	カナッペ
18	土	パン バナナ		
21	火	誕生会 タコライス スパサラダ わかめスープ すいか	いりこ・かきごおり	ビスコ
22	水	タンドリーチキン グラッセ きりぼしのにも	こくとうケーキ	フルーチェ
23	木	さかなのたつたあげ あまずあえ かぼちゃのスープ	ひやしぜんざい	こんぶ・かりんとう
24	金	おやこじる なっとうあえ	りんごゼリー	ミニトマト
25	土	やきそば オレンジ		
27	月	ちくぜんに すのもの	ぎゅうにくもち	カステラ
28	火	ひじきたまごやき マカロニサラダ	すいか	じゃがりこ
29	水	シチュー ゆかりあえ	ボンデケーキ	デラウェア
30	木	さかなのにつけ かきたまじる	チーズチヂミ	胡瓜スティック
31	金	とうふとツナのハンバーグ フレンチサラダ	カスタードクリームあえ	コーンフレーク

- ピーマン**: 冷え性を防ぐ、疲れをとる
- トマト**: 疲労回復、便秘予防
- とうもろこし**: 便秘予防、力のもと
- アスパラ**: 消化を良くする、胃腸の働きを良くす
- 胡瓜**: 体力回復、体を温める
- 茄子**: 熱を下げる、油との相性は抜群
- ピーマン**: 食欲増進、利尿作用
- 豚**: 疲れをとる、血や肉をつくる、胃や腸を強くする

水分補給を忘れずに!

体内の70~80%は水分です。大人よりも子供の方が身体活動、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、こまめな水分補給が必要です。

あま〜い飲み物に要注意!
 角砂糖にするとコップ一杯の飲み物にはこんなに砂糖が隠れています。
 飲み物・・・200g ■・・・砂糖4g

- ・サイダー(約5つ) ■■■■■■
- ・コーヒー飲料(約5つ) ■■■■■■
- ・天然果汁飲料(約7つ) ■■■■■■
- ・乳酸飲料(約8つ) ■■■■■■

ジュースよりお茶や水の方が健康的!
 ジュースばかり飲んでいると肥満や虫歯の原因につながります。
 家庭での水分のとり方を見直してみましょう!!

21日は誕生会の為、ご飯はいりません。土曜日はお箸と水筒だけ持って来て下さい。