

# 給食だより



今月のテーマ 食事のバランス 暑さに負けない体をつくる 今月の日標



# 令和元年6月28日 はルマッカ伊女国

1 月 マーボーなす なっとうあえ チョコシリアルクッキー 白! 2 火 さかなのごまがらめ ナムル かきたまじる カルビスゼリー・おかし カ オンジャオロースー りんごのサラダ チョコパン さっかなのみそマヨやき あいまぜ さっまいものしおキャラメル っち 金 タンドリーチキン サラダ あまのがわスープ たなばたカップケーキ 動物! 6 土 ☆保育参観☆ キーマカレー バナナ 米セ 8 月 にくどうふ マカロニサラダ すいか サン 9 火 オランダあげ ナムル とうもろこし かり 10 水 チリコンカン きりぼしのにもの コーンフレーク ラ 11 木 ごもくたまごやき きゅうりのうめじゃこあえ じゃがいもドーナツ セ 12 金 チーズムニエル きんぴら ちゅうかスープ あんこかし フリ 13 土 やきそば くだもの 16 火 しょうじんりょうり みそしる パインケーキ 梅 17 水 さかなのかばやき なたねあえ おかずパン オ 18 木 ハヤシライス パナナ ヨーグルト・ビスケット 19 金 愛麗生会愛 タコライス サラダ スープ すいか おたのしみ ヒ 20 土 なつやさいときのこのスパゲティ くだもの	明のおやつ ・風船 ステラ 支豆 ロン ・スケット んべい ドイッチ しんとう ーズ
2 火 さかなのごまがらめ ナムル かきたまじる カルビスゼリー・おかし カタ ス チンジャオロースー りんごのサラダ チョコパン さかなのみそマヨやき あいまぜ さつまいものしおキャラメル タンドリーチキン サラダ あまのがわスープ たなばたカップケーキ 動物に 大保育参観☆ キーマカレー パナナ 米セ 月 にくどうふ マカロニサラダ すいか サンタ 火 オランダあげ ナムル とうもろこし かい チリコンカン きりぼしのにもの コーンフレーク ライス ごもくたまごやき きゅうりのうめじゃこあえ じゃがいもドーナツ セラぞんば くだもの はようじんりょうり みそしる パインケーキ 梅り 大 さかなのかばやき なたねあえ おかずパン オタンマンス バナナ ヨーグルト・ビスケット 19 金 愛歴生会 タコライス サラダ スープ すいか おたのしみ ヒュついときのこのスパゲティ くだもの	ステラ 支豆 ロン ごスケット んべい ドイッチ しんとう 一ズ
3 水 チンジャオロースー りんごのサラダ チョコパン さかなのみそマヨやき あいまぜ さつまいものしおキャラメル タンドリーチキン サラダ あまのがわスープ たなばたカップケーキ 動物! 6 土 ☆保育参観☆ キーマカレー パナナ 米セ 8 月 にくどうふ マカロニサラダ すいか サン 9 火 オランダあげ ナムル とうもろこし かりり 水 チリコンカン きりぼしのにもの コーンフレーク チョ 11 木 ごもくたまごやき きゅうりのうめじゃこあえ じゃがいもドーナッ セ 2 金 チーズムニエル きんぴら ちゅうかスープ あんこかし フル 3 土 やきそば くだもの しょうじんりょうり みそしる パインケーキ 梅の 17 水 さかなのかばやき なたねあえ おかずパン オ 18 木 ハヤシライス パナナ ヨーグルト・ビスケット 19 金 愛羅生会愛 タコライス サラダ スープ すいか おたのしみ ヒュ なつやさいときのこのスパゲティ くだもの	支豆 ロン ごスケット んべい ドイッチ しんとう 一ズ
4 木 さかなのみそマヨやき あいまぜ さつまいものしおキャラメル 5 金 タンドリーチキン サラダ あまのがわスープ たなばたカップケーキ 動物に	ロン
5 金 タンドリーチキン サラダ あまのがわスープ たなばたカップケーキ 動物に   6 土	ジスケット んべい ドイッチ りんとう 一ズ
6 土 ☆保育参観☆ キーマカレー バナナ 米セ 8 月 にくどうふ マカロニサラダ すいか サン 9 火 オランダあげ ナムル とうもろこし かい 10 水 チリコンカン きりぼしのにもの コーンフレーク ヲ 11 木 ごもくたまごやき きゅうりのうめじゃこあえ じゃがいもドーナツ セ 12 金 チーズムニエル きんぴら ちゅうかスープ あんこかし フル 13 土 やきそば くだもの 16 火 しょうじんりょうり みそしる パインケーキ 梅 17 水 さかなのかばやき なたねあえ おかずパン オ 18 木 ハヤシライス バナナ ヨーグルト・ビスケット 19 金 愛誕生会 タコライス サラダ スープ すいか おたのしみ ヒ 20 土 なつやさいときのこのスパゲティ くだもの	んべい ドイッチ 」んとう 一ズ
8 月       にくどうふ マカロニサラダ       すいか       サン         9 火       オランダあげ ナムル       とうもろこし       かし         10 水       チリコンカン きりぼしのにもの       コーンフレーク       チ         11 木       ごもくたまごやき きゅうりのうめじゃこあえ       じゃがいもドーナツ       せ         12 金       チーズムニエル きんぴら ちゅうかスープ       あんこかし       フル         13 土       やきそば くだもの       パインケーキ       梅         16 火       しょうじんりょうり みそしる       パインケーキ       梅         17 水       さかなのかばやき なたねあえ       おかずパン       オ         18 木       ハヤシライス バナナ       ヨーグルト・ビスケット       ま         19 金       ◎誕生会◎ タコライス サラダ スープ すいか       おたのしみ       と         20 土       なつやさいときのこのスパゲティ くだもの       ***	ドイッチ
9 火 オランダあげ ナムル とうもろこし かい   10 水 チリコンカン きりぼしのにもの コーンフレーク ヲ   11 木 ごもくたまごやき きゅうりのうめじゃこあえ じゃがいもドーナツ セ   12 金 チーズムニエル きんぴら ちゅうかスープ あんこかし フル   13 土 やきそば くだもの	しんとう 一ズ
10 水 チリコンカン きりぼしのにもの コーンフレーク チ 11 木 ごもくたまごやき きゅうりのうめじゃこあえ じゃがいもドーナツ セ 12 金 チーズムニエル きんぴら ちゅうかスープ あんこかし フル 13 土 やきそば くだもの しょうじんりょうり みそしる パインケーキ 梅 17 水 さかなのかばやき なたねあえ おかずパン オ 18 木 ハヤシライス バナナ ヨーグルト・ビスケット 19 金 愛誕生会愛 タコライス サラダ スープ すいか おたのしみ ヒ なつやさいときのこのスパゲティ くだもの	ーズ
11 木 ごもくたまごやき きゅうりのうめじゃこあえ じゃがいもドーナツ セ 12 金 チーズムニエル きんぴら ちゅうかスープ あんこかし フル 13 土 やきそば くだもの 16 火 しょうじんりょうり みそしる パインケーキ 梅の さかなのかばやき なたねあえ おかずパン オ 18 木 ハヤシライス バナナ ヨーグルト・ビスケット 19 金 愛誕生会愛 タコライス サラダ スープ すいか おたのしみ と 20 土 なつやさいときのこのスパゲティ くだもの	
12 金 チーズムニエル きんぴら ちゅうかスープ あんこかし フル 13 土 やきそば くだもの 16 火 しょうじんりょうり みそしる パインケーキ 梅の 17 水 さかなのかばやき なたねあえ おかずパン オ 18 木 ハヤシライス バナナ ヨーグルト・ビスケット 19 金 参誕生会 タコライス サラダ スープ すいか おたのしみ ヒ 20 土 なつやさいときのこのスパゲティ くだもの	
13 土 やきそば〈だもの 16 火 しょうじんりょうり みそしる パインケーキ 梅の 17 水 さかなのかばやき なたねあえ おかずパン オ 18 木 ハヤシライス バナナ ヨーグルト・ビスケット 19 金 参誕生会 タコライス サラダ スープ すいか おたのしみ ヒ 20 土 なつやさいときのこのスパゲティ〈だもの	シリー
16 火       しょうじんりょうり みそしる       パインケーキ       梅の         17 水       さかなのかばやき なたねあえ       おかずパン       オ         18 木       ハヤシライス バナナ       ヨーグルト・ビスケット       ヨーグルト・ビスケット       またのしみ       と         19 金       ◇誕生会       タコライス サラダ スープ すいか       おたのしみ       と         20 土       なつやさいときのこのスパゲティ くだもの       このスパゲティ くだもの       このまれたのしみ       このまれたのしか       このまれたのしか       このまれたのしか       このまれたのしか       このまれたのしか       このまれたのしか       このまれたのしか       このまれたのしか       このまれたのしか       このまれたもの       このまれたのしか       このまれたのしか       このまれたしか       このまれたのしか       このまれたしか       このまれたしか <th>ーチェ</th>	ーチェ
17 水       さかなのかばやき なたねあえ       おかずパン       オ         18 木       ハヤシライス バナナ       ヨーグルト・ビスケット       またのしみ         19 金       愛誕生会       タコライス サラダ スープ すいか       おたのしみ       と         20 土       なつやさいときのこのスパゲティ くだもの	
18 木       ハヤシライス バナナ       ヨーグルト・ビスケット         19 金       参誕生会       タコライス サラダ スープ すいか       おたのしみ         20 土       なつやさいときのこのスパゲティ くだもの	D香巻
19 金       参誕生会       タコライス サラダ スープ すいか       おたのしみ       と         20 土       なつやさいときのこのスパゲティ くだもの	ノンジ
20 土 なつやさいときのこのスパゲティ くだもの	<b>具棒</b>
	スコ
22   月   すいとんじる こまつなのたまごとじ おきなわふうくずもち バナナ	ヨーグルト
23 火 さかなのレモンあんかけ ごまあえ おこのみやき	支豆
24 水 やきにくサラダ だいずのごもくに あんにんどうふ ジャ	ムサンド
25 木 ポークケチャップ カミカミサラダ とうふのホットケーキ!	ッツ
26 金 さかなのアーモンドやき かぼちゃサラダ グラッセ せんべい・チーズ ウェ	ハース
27 土 パン スープ くだもの	
29 月 トマトシチュー コールスロー カスタードクリームあえ 丸	
30 火 さかなのみそマヨやき フレンチサラダ うめちりおにぎり 3	<b>ぼう</b> ろ
31 水 タイピーエン ひじきに カミカミラスク コーン	ぼうろ 

# 体に大切な水

### は内での水のはたらき

老廃物の 体温の調節 排泄 500 栄養の吸収、 食物の消化

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 多いのですが、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

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。



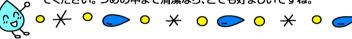
★水分補給のPOINT・・・「がぶ飲み」しないこと。 一度にたくさんの量をとりより、数回に分けて水やお茶で補給 しましょう。

運搬



## 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し
  - ています。おうちでもしっかり手を洗っているか、そばで見ていてあげ てください。つめの中まで清潔なら、とても好ましいですね。



#### 緑色のピーマン

美肌効果や体の老化を防ぐビタミンCが多く 含まれています。さっと茹でると苦味が薄れ ます。茹でて塩昆布と和えたり、ちりめんじゃ こと炒めたり、常備菜にもなります。

#### 紫色のなす

なすの95%は水分。カリウムや食物繊維も 含み、体の調子を整えてくれます。炒め物の ほかにカレーに入れたり、ミートソース缶と合 わせてグラタンにしたり色々と活用できます。

#### 赤色のトマト

赤い色は抗酸化作用のあるリコピンというポリ フェノールで、病気を予防する効果があります。 冷やしたトマトは夏のおやつにも最適です。

目や皮膚の健康を保つカロテンやビタミンC、 血行を良くするビタミンEが多く含まれていま す。煮物や天ぷらはもちろん、レンジでチンし て肉や魚の付け合わせにしても彩りが増しま 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♥ 保育参観に、なすときゅうりを使いますのぜひ食べてみられてください●



