



# こども園の食事だより (7月分)



R2.7. ゆりかご認定こども園

梅雨明けとともに、これから暑さが本格化します。この時期、食欲が低下して、喉ごしのよい麺類などのあっさりした食事になりがちです。しかし、必要なエネルギーやビタミンなどの栄養素が不足すると「夏バテ」してしまいます。炭水化物だけでなく、肉・魚・卵などの動物性食品や旬の野菜を使った具を加えると良いですね。1日3回の食事をきちんと摂り、元気に夏を乗りきりましょう！

## \* 子どもの水分補給について \*

### ～熱中症を予防しよう～

①水分補給の回数を増やしましょう。

一度に大量の水分を摂取すると消化能力を低下させ、食欲不振を招きます。こまめに水分補給をしましょう。  
例えば・・・

食事のとき

お昼寝の後

外から帰ったとき

お風呂の後



②甘い物の飲みすぎに注意しましょう。

甘い清涼飲料水は、血糖値が上がり満腹感を感じてしまうため食欲を低下させます。日常の水分補給はお茶や甘くないものを選びましょう。

## 献立紹介

\* トマトと卵の味噌汁 \* (7/20)  
★温かなくても冷やしてもおいしい★

材料 (こども1人分)

- ・トマト・・・20g
- ・玉葱・・・15g
- ・卵・・・10g
- ・出し汁・・・160cc
- ・味噌・・・8g

- ★ ① トマトは角切りに、玉葱はくし切りにする。
- ★ ② 出汁で玉葱を煮て火を通してから、味噌を溶かす。
- ★ ③ トマトを入れてから、再び沸いたら溶き卵をふんわりするように流し入れて出来上がり。



今回使用する食材(野菜・果物等)の産地は・・・北海道、青森、富山、福井、岐阜、愛知、長野、静岡、徳島、高知、宮崎、熊本、長崎、鹿児島、メキシコ、アメリカ、フィリピンを予定しています。

★材料の都合により献立を変更する場合があります。

日	曜	予定献立	3時	行事	
1	水	手作りコロッケ、春雨サラダ、あっさりスープ	ひとくちゼリー、カミカミ昆布	体操教室(かなりや・つき)	
2	木	炒めビーフン、ギョウザ、トマト、中華スープ	スキムミルク、きな粉せんべい	スイミング(つき)	
3	金	夏野菜のミネストローネ、ポテトとお米のササミカツ、キャベツと胡瓜の胡麻ドレ和え	飲物、クッキー		
4	土	飲物、おやつ			
6	月	鯖のカレー揚げ、ウインナー、胡瓜の胡麻酢和え、しめじの清まし汁	飲物、ゴーフレット		
7	火	星型ハンバーグ、キャベツのコールスロー、越のルビー、七夕そうめん汁	七夕ゼリー	七夕	
8	水	鮭の胡麻衣揚げ、かぼちゃのサラダ、もずくのスープ	飲物、Ca あられ		
9	木	油麩と野菜の煮付け、エビシュウマイ、打ち豆の味噌汁	スイカ		
10	金	竹輪の磯辺揚げ、ミニ豆腐、キャベツと人参のゆかり和え、麩と玉葱の味噌汁	飲物、かりんとう		
11	土	飲物、軽食			
13	月	鮭の塩焼き、もやしと人参と和え物、枝豆、中華スープ	飲物、星型せんべい		
14	火	夏野菜のカレーシチュー、福神漬、フルーツヨーグルトかけ	飲物、フライドポテト	おまつりごっこ	
15	水	ごぼう入り鶏のつくね焼き、ブロッコリーとカリフラワーのマリネサラダ、野菜スープ	飲物、きな粉くずもち	体操教室(かなりや・つき)	
16	木	マーボー茄子、エビカツ、スティック胡瓜、みかん缶	スキムミルク、動物ビスケット	プール開き	
17	金	肉入りごぼう、揚げギョウザ、枝豆、じゃが芋と玉葱の味噌汁	飲物、たい焼き		
18	土	飲物、おやつ			
20	月	玉葱入り豚肉の生姜焼き、おくらのお浸し、トマトと卵の味噌汁、味噌汁海苔	飲物、甘醤油せんべい	スイミング(つき組)	
21	火	あっさりチャーハン、白身魚のタルタルソースかけ、ひじき入りキャベツのマリネサラダ、豆腐の清まし汁	飲物、誕生ケーキ	誕生会	
22	水	ヒレカツ、春雨の酢の物、野菜スープ、巨峰	飲物、ウエハース	かなりや組ふれあい家族①	
23	木	海の日			
24	金	スポーツの日			
25	土	飲物、軽食			
27	月	アジの塩焼き、さつま揚げといんげんの胡麻煮、ニラ入りかき卵スープ	バナナコーンフレーク		
28	火	赤魚の煮付け、コーン入りポテトサラダ、プチトマト、あっさりスープ	ヨーグルト	かなりや組ふれあい家族②	
29	水	ジャーマンポテト、ササミフリッター、春雨スープ	飲物、パイ菓子		
30	木	スタミナ唐揚げ、マカロニサラダ、切干大根の味噌汁、オレンジ	柑橘シャーベット	かなりや組ふれあい家族③	
31	金	ハンバーグ、粉ふき芋、ブロッコリー、星麩のスープ	飲物、薄焼きせんべい	つき組お泊り保育	

☆青文字は行事食です。 ☆赤文字は福井の郷土食です。 ☆紫文字はマクロビオティック料理です。

☆福井産食材は、越のルビー、葉ねぎ、南瓜、胡瓜、なす(5品)を予定しています。

おいしい夏野菜をたくさん食べよう!!   
～夏の暑い時期に旬を迎える夏野菜は、体の余分な熱をとってくれる役割があります。～

- 【胡瓜】利尿作用/余分な塩分をとる
- 【トマト】食欲増進/のどを潤す
- 【スイカ】体を冷やす/利尿作用/むくみをとる
- 【ピーマン】血液をサラサラにする
- 【茄子】血のめぐりをよくする
- 【トウモロコシ】胃腸の調子を整える