

7月 給食だより

2019年7月 聖星保育園

7月に入るこの時期は、梅雨の湿気と夏の暑さが混在していて、体調管理が難しい時期ですね。食欲が低下したり、睡眠不足になりがちな季節でもあるので、規則正しい生活やバランスのとれた食事を心がけ、元気に夏本番を迎えましょう！

7月の予定

1日(月)七夕メニュー

[おやつ] カルピス味のゼリーに星型のトッピングシュガーをのせ、星型のおせんべいを出します！

4日(木)7月誕生会

[昼食] とうもろこしごはん、バーベキューチキンカツ、ズッキーニのグリル、ポテトサラダ、スープ、すいか

[おやつ] ウィークエンドシトロン* (レモン味のバターケーキ)、牛乳

12日(金)第3回らいおん組お泊り保育

19日(金)流しそうめん

※7月誕生会のおやつ「ウィークエンドシトロン」

フランス生まれのこのケーキは、レモンのさわやかな香りと粉砂糖で作る白いアイシングがかかっているのが特徴です。諸説ありますが、「週末に大切な人と食べるお菓子」とも言われているそうです。

調理場からのお願い

食数の確認を正確に行い、より良い給食を提供していきたいと考えています。欠席の場合、9時までにご連絡をお願いいたします。



暑い夏を乗り切る POINT



蒸し暑さから、食欲がなくなってしまう時期ですが、そんなときは、カレー粉のスパイシーな香りや柑橘類のさわやかな香り、お酢などの酸味を利用して食欲をアップさせましょう。また、夏が旬のオクラやモロヘイヤのねばねば成分「ムチン」には消化吸収を助けてくれる働きがあります。



水分は体内に最も多く含まれていて、生命維持に必要不可欠です。特に水分の含有量が多く新陳代謝が活発な乳幼児の場合は、汗や蒸発で簡単に脱水症状を起こしてしまうため、こまめな水分補給が重要です。

7月19日(金)のメニューより

オクラとトマトの和え物

材料[2人分]

オクラ4本、トマト1個、(酢大さじ 1/2、砂糖小さじ 2、しょう油大さじ 1/2)

作り方

- ①オクラは板ずりをしてうぶ毛を除く。ガクの部分をむき、分量外の塩を入れたお湯でゆでる。
- ②①のオクラは1cm幅の斜め切り、トマトはひと口大の乱切りにして()内の調味料と和える。



ごまや削り節でアレンジもできます！

7月の栄養摂取量

	E	P	F	Ca	Fe	A	B1	B2	C	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g
3歳以上児	494	18.8	13.0	209	2.2	184	0.28	0.36	22	1.7
1日の給与栄養量	1270	47.8	35.3	570	5.3	443	0.70	0.80	40	4.3
3歳未満児	446	17.2	12.7	235	2.1	173	0.25	0.37	19	1.5
1日の給与栄養量	920	34.4	25.6	420	4.6	370	0.50	0.54	36	3.4

※1日の給与栄養量は、聖星保育園の目標量として計算した値です。(E=エネルギー P=たんぱく質 F=脂質 Fe=鉄)