

7月 給食だより

2020年7月 聖星保育園

7月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。食欲低下や睡眠不足になりやすい季節でもあるので、規則正しい生活と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

●9日(木) 誕生会

【昼食】とうもろこしごはん、チキン南蛮、かぼちゃとズッキーニのグリル、レタス、トマト、切干大根のスープ、メロン

【おやつ】桃と紅茶のバターケーキ、牛乳

●7日(火) セタメニュー

【昼食】ハヤシライス、ゆでブロッコリー、セタゼリー(カルピス味)

●17日(金) らいおん組宿泊保育

●22日(木) 流しそうめん

7月29日(水)の献立より、しっとり、サクサク

小豆クッキー



【材料】(約20枚分) 小麦粉100g、こしあん100g、バター80g

①ボウルにバターを入れてクリーム状になるまで混ぜる。

こしあんを加えて、さらによく混ぜる。

②小麦粉を入れてさっくりと混ぜ合わせ、棒状にまとめてラップをし、冷凍庫で冷やし固める(約60分)。

③②を5mm幅に切り、オーブンシートを敷いた天板に並べ、170℃のオーブンで15分ほど焼き、冷ます。

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。



栄養バランスをととのえましょう！

暑い日はどうしても冷たい食べ物を食べる機会が増えてしまい、食欲も落ちやすく、栄養も偏りがちです。暑くて体力が消耗しやすい夏だからこそ、主食・主菜・副菜をそろえて、バランスのよい食事を心がけましょう。

主菜(しゅさい)

肉、魚、卵、大豆・大豆製品などを使ったメインのおかず。たんぱく質の主な供給源です。

副菜(ふくさい)

野菜、芋、海藻などを使ったおかず。食物繊維やビタミン、ミネラルの供給源です。

主食(しゅしょく)

ごはん、パン、麺類*などで、エネルギーのもととなる炭水化物を多く含みます。

汁物(しるもの)

みそ汁やスープなどで、水分や足りない栄養素を補い、彩りを添えてくれます。



※麺類や丼ぶり物は作りやすく、食べやすい献立ですが、主食となる炭水化物が多くなりがちです。そうめんには主菜と副菜を取り入れるように、そのまま食べられるツナ缶や夏野菜をトッピングしたり、丼ぶり物やカレーライスなどには野菜を多めに入れるなど、主食・主菜・副菜の要素を意識して作ると、より栄養バランスがよくなります。

7月の栄養摂取量

	E	P	F	Ca	Fe	A	BI	B2	C	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g
3歳以上児	509	19.1	13.3	208	2.1	188	0.27	0.35	21	1.4
1日の給与栄養量	1273	47.8	35.5	229	5.5	478	0.70	0.80	50	3.5
3歳未満児	460	17.4	12.8	230	2.0	176	0.24	0.36	18	1.2
1日の給与栄養量	924	34.6	25.6	424	4.6	374	0.50	0.54	40	3.0

※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)

【給食で使用している調味料について】

調味料の原材料には、アレルギー物質や保育園で使用を控えている食品を含むことが多々あります。(例えば、カレールウ→牛肉成分・ココナツ、麺つゆ→しいたけエキス、ソース類→小麦成分・豚エキスなど) 聖星保育園では、これらの物質ができるだけ含まれていないものを選んだり、料理によってソースを使い分けるなど、すべての子どもたちに、「安全・安心・おいしい」給食が提供できるよう心掛けています。