

7月 給食だより

2022年7月 聖星保育園

まだ梅雨空が続いていますが、もう間もなくで真夏の暑さがやってきます。今年の夏も元気に過ごせるように、バランスの良い食事とこまめな水分補給を心がけましょう！

7月の行事予定と献立について

●7日(木) 誕生会(七夕メニュー)

7月の誕生会は七夕にちなんで、そうめん※のすまし汁に星型の麩が入ります！他にも、とうもろこしごはん、なすといんげんの焼き浸し、かぼちゃのサラダと旬の食材をたくさん取り入れました。主菜には、隠し味にみそを使用した唐揚げです。おやつは、黄桃のケーキにクッキー生地のおぼろ(クランブル)をのせて焼きます。

※七夕とそうめんの関係には諸説ありますが、七夕に「素餅(さくべい)」という小麦粉を練って縄状にしたお菓子をお供えて無病息災を願う風習がありました。このお菓子が今のそうめんの原型とも言われています。



●20日 流しそうめん

園庭で流しそうめんをする予定です。

●牛肉を使用したメニュー

- ★5日(火) ハンバーグ(合いびき肉)
- ★21日(木) 牛肉のしぐれ煮
- ★26日(火) ビーフハヤシライス

これまで横浜市より、過去に放射性物質が検出されたため牛肉の使用は控えるよう依頼されていましたが、近年は全国の産地における飼料・飼養管理の適正化が進み、牛肉の検査結果が基準値を十分に下回っている状況です。

この状況を踏まえ、令和4年3月25日に横浜市より牛肉の使用許可の通知がありました。これにより、7月から牛肉を使用したメニューを取り入れることにいたしました。今後も、牛肉を使用したメニューなどを取り入れ、よりバラエティーに富んだ献立になるよう工夫していきたいと思っております。

【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おります。欠席の場合、9時までのご連絡をお願いいたします。



食料自給率を
考えてみよう！

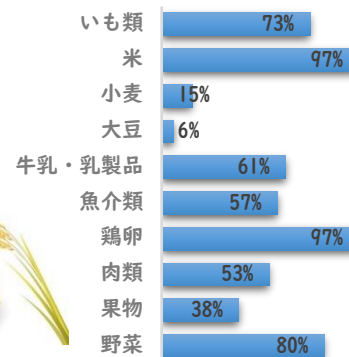
日本の食料自給率は37%!?

食料自給率とは、日本全体に供給されている食料がどれだけ国内で生産されたものかを示す割合です。近年の日本の食料自給率は37%※と他国に比べて低いのが現状です。今は食料自給率が低い状態でも、普段の食事は困らないかもしれません。

しかし自給率が低いということは、これまで安定的に輸入できていた食品でも、将来の世界情勢や食料事情に影響されて、輸入できなくなってしまうリスクが高いということです。長く将来も安定した食料を得るためには、できるだけ自給率を向上させる必要があります。 ※2022年度カロリーベース食料自給率

品目別でみると、食品によって数値に差がありますが、お米は97%と高く、日本の食料自給率に占める割合が大きいことがわかります。当園の給食でも一日を通して必ずお米を食べられるように、主食のごはん以外におやつでも積極的に取り入れています。

まずは給食から、日本の食料安全保障の要でもあるお米を食べる機会を増やしていきたいと考えています。そして、子どもたちにも給食を通してお米の大切さを伝えていきたいと思っております。



引用：農林水産省 https://www.maff.go.jp/j/zyukyu/zikyu_ritu/011.html

7月20日(水)のおやつより
甘辛いみそダレがおいしい！

五平もち



★米 100g ★もち米 50g ★みそ 10g ★砂糖 10g ★みりん 5g

- ①米ともち米を合わせて研いだ後、240gの水で炊飯する。調味料を加熱する。
- ②①のごはんを半つぶしにして丸め、みそダレを塗り、180度のオーブンで10分ほど焼き色がつかまで焼く。お好みでダレにすりごまを加えてもおいしいです♪

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	512	19.2	14.2	211	2.3	255	0.26	0.37	23	1.4
1日の給与栄養量	1275	47.8	35.5	575	5.5	475	0.70	0.80	50	3.5
3歳未満児	454	17.1	12.9	223	2.0	233	0.23	0.36	20	1.2
1日の給与栄養量	924	34.6	25.6	424	4.6	374	0.50	0.54	40	2.6

※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)