

給食だより

令和4年度7月
認定こども園
あけぼの幼稚園 NO.4

ジメジメとした梅雨が終わり、とうとう夏到来です！気温も高く、陽射しも強くなるこの季節は暑さにより身体の消化機能が低下し、食欲不振に陥ることもあります。食事や水分補給、睡眠をしっかり取って元気に過ごしましょう。

7月のこんだてひょう

アレルギー
代替え・除去食

1日 (金)	・塩っぺの炊き込みご飯 ・豆乳スープ ・白玉入り金時豆の煮物 ・黄桃とパイ	⇒発芽玄米、塩麴、人参、しめじ、舞茸、油揚げ、塩昆布 ⇒白菜、人参、玉ねぎ、椎茸、しめじ、豆乳 ⇒金時豆、白玉団子 ⇒黄桃、 パイ	パイ ⇒りんご
4日 (月)	・きつねうどん ・人参の和え物 ・りんご	⇒玄米麺、いなり揚げ、みつば ⇒人参、もやし、ツナ ⇒りんご	
5日 (火)	・ゆかりとしそご飯 ・味噌汁 ・切干大根の煮物	⇒発芽玄米、塩麴、人参、ゆかり、しそ ⇒大根、人参、玉ねぎ、椎茸、こんにゃく、油揚げ、ねぎ ⇒切干大根、人参、玉ねぎ、干し椎茸、昆布、油揚げ	
7日 (木)	・大豆雑穀ご飯 ・すまし汁 ・鮭の塩焼きと ブロッコリーサラダ ・天の川ゼリー	⇒発芽玄米、塩麴、赤米、黒米、大豆、枝豆 ⇒絹ごし豆腐、星型人参、大根、干し椎茸、みつば ⇒鮭、ブロッコリー、人参、コーン ⇒天の川ゼリー	
8日 (金)	・さつまいもと塩っぺのご飯 ・ビーフ汁 ・ひじきとがんもの煮物	⇒発芽玄米、塩麴、さつまいも、人参、塩昆布 ⇒キャベツ、人参、玉ねぎ、干し椎茸、ビーフン、 ごま油 ⇒ひじき、人参、玉ねぎ、 がんも	がんも ⇒厚揚げ
11日 (月)	・ゆかりと枝豆のご飯 ・すまし汁 ・絹厚揚げのから揚げと キャベツのピーナッツ和え	⇒発芽玄米、塩麴、もち米、人参、枝豆、ゆかり ⇒絹ごし豆腐、人参、えのき、椎茸、チンゲン菜 ⇒絹厚揚げ、キャベツ、人参、 ピーナッツ粉末	ピーナッツ 粉末 ⇒かつお節
12日 (火)	・麻婆豆腐丼 ・えのきスープ ・バナナ	⇒発芽玄米、塩麴、木綿豆腐、人参、玉ねぎ、干し椎茸 筍、白ねぎ、高野豆腐、生姜、ニンニク、 ごま油 ⇒えのき、コーン、チンゲン菜 ⇒ バナナ	ごま油 ⇒除去 バナナ ⇒りんご
14日 (木)	・おこめん焼きそば ・中華スープ ・りんご	⇒おこめん、人参、キャベツ、もやし、油揚げ ⇒白菜、人参、玉ねぎ、干し椎茸、白ねぎ、 ごま油 ⇒りんご	ごま油 ⇒除去
15日 (金)	・ふりかけご飯 ・味噌汁 ・かぼちゃのそぼろ煮	⇒発芽玄米、塩麴、かつお節、塩昆布、ちりめん、 白いりごま ⇒木綿豆腐、えのき、しめじ、わかめ、ねぎ ⇒かぼちゃ、人参、高野豆腐	白いりごま ⇒除去

☆あけぼの幼稚園の給食では、だしは全て「昆布としいこ」で取っています。
★野菜の納品の関係により、献立が変更することがあります。ご了承ください。
☆スプーン印がある日はお家からスプーンを持って来てください。

熱中症に注意しよう!! 子どもは大人よりも多くの水分を必要とします。それは大人では体重の60% 乳幼児では70%、新生児では80%と年齢が低いほど水分の割合が高くなるからです。これからの時期、暑くなるとよく汗をかきます。汗には身体にこもった熱を外に逃がし、体温調節を行い、老廃物を取り除く働きがあります。体内の水分が不足すると、体温調節が出来ずに熱中症になったり、筋肉のけいれんを起こす場合もあります。

**夏バテしない
5つのポイント**

- *早寝早起き
- *栄養バランスの良い食事
- *適度な運動
- *こまめに水分補給
- *しっかり睡眠

水分補給のポイント

- *のどが渇いていなくてもこまめな水分補給を
- *一度にたくさん飲みこまず、少しずつ口に含んでゆっくりと
- *冷たいものはゆっくりと
- *清涼飲料水の飲みすぎに注意!

甘い飲み物は糖分が多く含まれ、飲みすぎると血糖値が上がり、食欲の低下につながります。また、毎日のようにたくさんの糖分を摂取し続けると、生活習慣病を招くことになりかねませんので日頃から気を付けましょう!また、夏はエアコンの効いた部屋で1日を過ごしがちです。そうすると体温をうまく調節できなくなるため、汗をかきにくくなったり、食欲がなくなると夏バテしやすい身体になってしまいます。規則正しい生活を心がけましょう!

プール開き

園ではプールが始まりました。体力の消耗が激しい運動ですから朝食は必ず摂って来て下さい。バナナなどは消化も早く、運動前に摂取すると効果的な食品です。

7月7日は七夕

7月7日は七夕お誕生会です! 「天の川ゼリー」を提供します! すまし汁にかわいい星型の人参ものせますよ! お楽しみに!