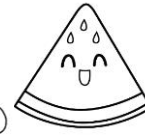




7月のこんだて

平成28年6月30日

開南幼稚園



梅雨があけるといよいよ夏も本番ですね！
先月は子どもたちに、グリーンピースのさや出しのお手伝いをしてもらいました。
みんな真剣に頑張ってくれました。今月は野菜の収穫や、とうもろこしの皮むき
などいろいろとお手伝いがあると思いますので、おうちでもぜひ応援してあげて
ください！



月/日	献立名	材料名			栄養価	
		あか	きいろ	みどり	エネルギー	たんぱく質
		血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	kcal	g
7/4 (月)	麦ごはん キスフライのタルタルソース 切干し大根の含め煮 果物・牛乳	キス・卵 さつまあげ 油揚げ・牛乳	米・麦・天ぷら粉 パン粉・油・砂糖 じゃがいも マヨネーズ	パセリ・レタス 切干し大根・人参 干しいたけ さくらんぼ	401	14.9
7/5 (火)	麦ごはん マーボー豆腐 スパゲティサラダ 果物・牛乳	豆腐・豚肉・みそ ハム・牛乳	米・麦・油 砂糖・カットスパ マヨネーズ	にんにく・生姜 長ネギ・きゅうり 玉ねぎ・人参 レタス・さくらんぼ	362	11.9
7/7 (木)	七夕冷やし中華 揚げしゅうまい 果物・牛乳	ハム・しゅうまい たまご・牛乳	ラーメン 中華たれ・油	きゅうり・もやし レタス・パイン	472	13.1
7/11 (月)	夏野菜カレー フレンチサラダ とうもろこし・牛乳	豚肉・ハム 牛乳	米・麦 じゃがいも・油 カレールー 砂糖	人参・玉ねぎ かぼちゃ・レタス きゅうり とうもろこし	336	10
7/12 (火)	麦ごはん 酢どり ナムル 果物・牛乳	鶏肉・ハム 牛乳	米・麦 片栗粉・油 砂糖	生姜・ピーマン 玉ネギ・人参・ニラ しいたけ・もやし さくらんぼ	381	13.7
7/14 (木)	マヨコーントースト ミートボールのトマト煮 果物・牛乳	豚肉・牛乳	食パン・パン粉 マヨネーズ	コーン・玉ねぎ 人参・キャベツ しめじ・トマト缶 パイン	472	15.8
7/19 (火)	ふりかけごはん 肉じゃが 中華サラダ 果物・牛乳	豚肉・鶏肉 牛乳	米・麦 じゃがいも・砂糖 しらたき・春雨	玉ねぎ・人参 レタス・きゅうり すいか	353	10.1
7/21 (木)	にんじんごはん とりのから揚げ きゅうりの甘酢和え とうもろこし・牛乳	鶏肉・牛乳	米・砂糖・油 片栗粉・コンソメ バター	人参・玉ねぎ パセリ・生姜 レタス・きゅうり とうもろこし	375	15.2

先月の放射能食品検査結果は、水・牛乳を含めすべて不検出でした。また、材料の入荷により献立の一部が変更になることがあります。

水分補給で熱中症予防を

熱中症は、夏の強い陽ざしの下での激しい運動や作業だけでなく、室内で起こることもあります。この時期は、汗をかくことを意識して水分をとるように心がけましょう。のどの渇きを感じなくても、こまめな水分補給が重要です。すぐに飲めるようにつねにそばに置いておくのも良いですね。また、扇風機やエアコンで室内温度を管理するなど、環境への注意も大切です。食事には、汁物や水分の多い野菜・果物を積極的にとり入れましょう。

年長さん親子給食

先月の親子給食（年長さん）では、多数のご参加ありがとうございました。こんだての中でも「さんまのかば焼き」は子どもたちの大好きな定番メニューです。また、「切干し大根の含め煮」はご存じのとおり、子どもたちが育てた大根を切って干した切干し大根です。「ふっくらしている」「味がみてる」「売ってるのとは違っておいしい」などなど喜びの言葉をいただきました。また食べる様子などもご家庭とは違った姿が見られたかと思えます。苦手なものでも給食では食べてくれるようですね。こどもの味覚はとても敏感ですが、ちょっとしたきっかけで克服することができますのでおうちの食卓にも根気よくだしてみてください。

今回のアンケートを参考させていただき、これからもおいしく、安心・安全な給食を続けていきたいと思っております。