



7・8月のこんだて

令和元年6月28日

開南幼稚園

子どもたちが育てている野菜も、太陽の光をたくさん浴びて元気に育っています。急に暑くなるこの時期、子どもたちは体調を崩しがちになりますので、食事はしっかりと、水分補給もこまめにしましょう。また、食中毒の原因となる細菌が繁殖しやすいこの時期は手洗いをおこない、食品の取り扱いにも注意して、元気に夏休みを過ごしましょう！



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
7/1 (月)	麦ごはん 揚げ豚の三色和え 切干し大根の含め煮 果物・牛乳	豚肉・さつま揚げ 油揚げ・牛乳	米・麦・片栗粉 油・砂糖 じゃがいも	生姜・ほうれん草 人参・パイン 切干し大根 干しいたけ・すいか	416	12
7/4 (木) たなばた メニュー	冷やし中華 揚げしゅうまい たなばたゼリー 牛乳	ハム・卵 シュウマイ 牛乳	ラーメン・油 中華たれ	きゅうり・もやし 人参・レタス 温州みかんゼリー	371	13.5
7/8 (月)	夏野菜のカレー コールスローサラダ 果物・牛乳	豚肉・ハム 牛乳	米・麦・油 カレールー マヨネーズ	玉ねぎ・人参 かぼちゃ・なす キャベツ・きゅうり コーン・メロン	458	10.9
7/9 (火)	ドックパン(マーガリン) ハムカツ・せんキャベツ 伴三条 果物・牛乳	ハム・牛乳	ドックパン 天ぷら粉・パン粉 油・ソース	キャベツ・きゅうり 春雨・さくらんぼ	370	13.6
7/11 (木)	ひやむぎ 天ぷら三種盛り 即席漬け 果物・牛乳	花かつお・鶏肉 牛乳	乾めん・天ぷら粉	万能ねぎ・人参 ピーマン・オクラ きゅうり・カブ バナナ	372	11.3
7/12 (金)	麦ごはん 豚肉のしょうが焼き スパゲティサラダ 果物・牛乳	豚肉・ハム 牛乳	米・麦・砂糖 スパゲティ マヨネーズ	生姜・キャベツ きゅうり・玉ねぎ 人参・さくらんぼ	381	13.8
7/16 (火)	麦ごはん チキン南蛮 みそかんづら 果物・牛乳	鶏肉・卵 味噌・牛乳	米・麦・油 天ぷら粉 じゃがいも マヨネーズ・砂糖	生姜・玉ねぎ パセリ・レタス メロン	458	17.5
7/18 (木)	ゆかりごはん アジのカレーフライ ハムとちくわのマリネ 果物・牛乳	アジ・ハム ちくわ・牛乳	米・麦 天ぷら粉・パン粉 砂糖・油・カレー粉	ゆかり・レタス 玉ねぎ・パプリカ きゅうり・レタス すいか	423	19.9
8/27 (火)	ひやむぎ 夏野菜のかき揚げ とうもろこし・牛乳	花かつお・ちくわ 牛乳	乾めん・天ぷら粉 油	万能ねぎ・人参 ピーマン・オクラ 玉ねぎ・なす・かぼちゃ とうもろこし	381	12.7
8/29 (木)	麦ごはん ヘルシーハンバーグ ナスとピーマンのみそ炒め 果物・牛乳	豆腐・豚肉 味噌・牛乳	米・麦 パン粉・砂糖	玉ねぎ・生姜 しそ・キャベツ なす・ピーマン オレンジ	371	15

○ 先月の給食食品放射能検査は水・牛乳を含め不検出でした。

○ 材料の入荷により、献立の一部が変更になる場合があります。

- 熱中症対策のポイントは「水分・冷却・休息」**
- 水分補給…子どもは代謝が盛んなため脱水になりやすいです。まずは水分！体内に吸収されやすい経口補水液なども有効です。
 - 冷却…熱が全身にこもってしまうため、太い血管、首、わきの下など、氷などで外から体を冷やし体温を調節しましょう。
 - 涼しい場所での休息…帽子をかぶり、暑い時は日陰を探して休むのが一番。木陰に入っただけでも温度が下がります。
- 体調の変化に気をつけ、暑い夏を健康に乗り切りましょう。



年長さん親子給食

お忙しい中ご参加いただきまして、ありがとうございました。大根の栽培から切干しになるまでみんなで手がけてきた「切干し大根の含め煮」です。見た目も味もとても好評でした。これからも畑の新鮮なお野菜を給食に取り入れていき、少しでも好き嫌いをなくすきっかけとなるよう、これからも応援していきたいと思っております。貴重なご意見ありがとうございました。