

園だより・給食だよりはHP「ながさかほいくえん」でもご覧いただけます

7月給食だより



給食のねらい：なんでも(肉・野菜・魚・卵・果物)食べて、暑さに負けない体作り

こどもの活動：十分な睡眠とよく噛んで食べる習慣づけ



こんなことに気をつけよう

暑いと食欲が無くなったり、冷たいものを飲みすぎたりして、食生活が乱れがちに成ります。毎日の食事に気をつけて、夏を元気にすごしましょう。

食事は1日3回決まった時間に食べましょう。生活のリズムを守って、栄養のバランスよく食べましょう

かたよったものだけ食べないようにしましょう。パンと清涼飲料・ご飯とふりかけ・そう麺・ラーメン

だけはだめ 肉・魚・豆製品・野菜の色々な組み合わせで食べましょう

つめたいもののとりすぎに注意しましょう。冷たいもののとりすぎは体調を崩します。

また、糖分の摂りすぎにも注意です。

のどがかわいたら、麦茶や牛乳がよいでしょう。



“七夕(しちせき、たなばた)は、日本、中国、越南、朝鮮、台湾などにおける節供、節日の一つ。旧暦の7月7日の夜のことですが、日本では明治改暦以降は7月7日又は月遅れの8月7日に多く七夕祭りが行われます。五節句の一つにも数えられています。古くは、「七夕」を「棚機(たなばた)」とも表記し、今日に至り、一般的に「七夕」を「**たなばた**」と発音するのはその名残です。元来、中国での行事であったものが奈良時代に伝わり、元からあった日本の棚織津女の伝説と合わさって生まれた言葉です。

<>

おめでとう7月生まれのこどもたち

大きく育ってね



平成20年		7月		給食献立表(三才以上児の熱量には主食分を含んでおりません。)		一関市立長坂保育園	
日	曜日	3才未満児		3才児未満と3才児以上		熱量 Kcal	
		おやつ	主食	副食	おやつ	未満児	以上児
1	火	牛乳	ごはん	ハムエッグ 五目煮 豚汁	バナナヨーグルト 麦茶	543	417
2	水	飲むヨーグルト	ごはん	肉豆腐 二色びたし みそ汁	南部せんべい 牛乳	508	376
3	木	牛乳	ごはん	タラフライ 南瓜のそぼろ煮 みそ汁	かわらせんべい 麦茶	458	311
4	金	飲むヨーグルト	ごはん	ビーンズカレー さくらんぼ 野菜ジュース	抹茶蒸しパン 牛乳	673	582
5	土			リングドーナツ 牛乳		313	392
7	月	飲むヨーグルト	ごはん	鶏のケチャップ煮 冷やっこ みそ汁	枝豆 牛乳	521	392
8	火	誕生会 炊き込み御飯 鶏のから揚げ サワー漬け 春雨スープ			ケーキ ウーロン茶	546	683
9	水	飲むヨーグルト	ごはん	豆腐ハンバーグ 野菜いため みそ汁	ビスコ 牛乳	556	437
10	木	牛乳	ごはん	えびフライ 凍り豆腐のふわふわ煮 みそ汁	果肉ヨーグルト 麦茶	567	448
11	金	飲むヨーグルト	ごはん	ポークカレー ツナサラダ 野菜ジュース	春巻き南瓜 牛乳	764	696
12	土			ごませんべい 牛乳		325	406
14	月	飲むヨーグルト	ごはん	豚の生姜焼き 中華和え かき玉汁	コーンフレーク 牛乳	545	423
15	火	牛乳	ごはん	はんぺんの黄身焼き 煮付け みそ汁	南部せんべい ジュース	453	305
16	水	飲むヨーグルト	ごはん	ビーマンの肉団子 ゆで卵サラダ みそ汁	いかせんべい 牛乳	569	452
17	木	牛乳	ごはん	さんまの生姜煮 おかかあえ みそ汁	草加せんべい 抹茶ミルク	490	351
18	金	飲むヨーグルト	ごはん	ビーフシチュー 種なしぶどう 野菜ジュース	きな粉マカロニ 牛乳	571	456
19	土			ポタポタ焼き 牛乳		350	438
22	火	牛乳	ごはん	親子煮 南瓜サラダ みそ汁	バナナヨーグルト 麦茶	467	323
23	水	飲むヨーグルト	ごはん	炒りたまご ほうれん草のおひたし みそ汁	ふかし芋 牛乳	544	421
24	木	牛乳	ごはん	魚と野菜の天ぷら おでん かき玉汁	リンゴせんべい 麦茶	492	354
25	金	飲むヨーグルト	ごはん	クラムチャウダー 甘酢和え 野菜ジュース	ひまわり団子 牛乳	665	570
26	土			ミニジャムパン 牛乳		340	426
28	月	飲むヨーグルト	ごはん	豚の生姜焼き 野菜いため みそ汁	いかせんべい 牛乳	560	439
29	火	牛乳	ごはん	厚焼き卵 おひたし みそ汁	バナナヨーグルト 麦茶	419	262
30	水	飲むヨーグルト	ごはん	マーボー豆腐 ポテトサラダ みそ汁	キャンデーチーズ 牛乳	591	480
31	木	牛乳	ごはん	キスのフライ さつま芋のバイン煮 豚汁	芋かりんとう 麦茶	549	425

7月の旬のひとつに「カボチャ」があります。豊富なビタミンAを多く含む緑黄色野菜の代表的存在です。ビタミンAは粘膜・皮膚を丈夫

にするので風邪の予防になります。また、その他のビタミン、ミネラル、食物繊維も豊富で消化も良いので、消化器系、胆機能にも効果があり、血糖値の調節等の効果もあります。味噌汁や煮物、てんぷらなど普段のお料理に幅広く取り入れていきたいですね。カボチャは実だけでなく、花、葉、種子にも様々な効果があります。なかでも種子の部分はのどの痛みによく効きます。かぼちゃ1個分の種子を取り出してカラカラになるまで天日干しにし、氷砂糖少量と適量の水で煎じて飲むと、のどの痛みがやわらぎます。

今月のご馳走は炊き込みご飯だよ

