

給食だより

大淀幼稚園

令和 7 年 6 月 26 日

梅雨が終わると本格的な夏がやってきます。夏休みなど、外出の機会が増える時期ですが、外出の際には、紫外線対策と水分補給を忘れずに。

水分補給はこまめに！（スポーツ飲料・経口補水液）

夏は室内での熱中症にも注意が必要です。のどが渴いた時には、すでに、水分不足ですので、こまめに水分補給をしましょう。スポーツ飲料や経口補水液は状況に応じて使い分けましょう。

【スポーツ飲料】…糖分が多め。脱水症状が起こる前の水分補給、運動などで疲れた時に飲むのに適している。

【経口補水液】…電解質（イオン）濃度が高く、塩分が多め。発熱や下痢・嘔吐などで脱水状態のときに適している。



飲み物にも注意！食欲との関係

●甘い飲み物は食欲を失わせます。おなかのすかないので食事の量に影響します。色々なおかずを食べようとしない、好きなおかずだけですから。→栄養にかたよりが生じます。

飲み物のじょうずな与え方は？

- おやつに添える飲み物は、牛乳・果汁
お茶など、おやつに合せて選びましょう。
- のどが渴いたときは、甘くない飲み物を選びましょう。
- どうしても甘い飲み物が飲みたいときはコップに取り分けて飲みましょう。

今日はお茶にしよう



土用の丑の日にはうなぎ

7月の「土用の丑の日」にはうなぎを食べる風習があります。

ビタミン A をはじめとするビタミン類が豊富な

うなぎは疲労回復や夏バテ防止にぴったりです。

食事で夏バテ対策！！



★夏野菜を食べよう



夏野菜には、きゅうり・かぼちゃ・枝豆・すいか

ピーマン・ナス・レタス・トマトなどがあります。

夏に必要な水分とビタミン類などの栄養素がたっぷり含まれています。暑さで弱る胃を刺激し消化を助け、血管を強め、のぼせを冷やす働きを持っています。また、この時期の果物は利尿、整腸、発汗作用などを促し、生理的にも必要な食品です。

★ビタミン B1を含む食材を食べよう

汗をかいったり疲労を追いつめるために体の中では、ビタミンやミネラルが多く使われています。特にエネルギーを作り出す「ビタミン B1」はこの時期にしっかり摂りたい栄養素です。ビタミン B1 の補給には良質なたんぱく質でもある豚肉や納豆・豆腐などがおすすめです！



また、にんにくや玉ねぎに含まれる成分がビタミン B1 の働きを高めてくれるので、一緒に食べるのがいいですよ♪

★いつもとちょっと違った風味をプラスワン



- ・チャーハン・サラダ・スープ・天ぷらの衣に+カレー粉
- ・冷しゃぶ・冷奴・サラダに+梅肉・ごま油・レモン
- ・炒め物に+しょうが・にんにく・青じそ
- ・スープ・煮物+くず粉 片栗粉でとろみをつけて
ひんやりとのどごしを柔らかく

食欲が出てくれば、体力は自然に回復します。

7月のこんだてひょう



R7.6.27

日	献立	材 料	ちゅうりっぷ組 おやつ	
			10時	午後3時
1(火) 17(木)	肉野菜ラーメン 野菜の香味漬け 果物 牛乳	中華麺 豚肉 生姜 にんにく 油 きゃべつ 人参 もやし にら 味噌 かつお節 醤油 鶏ガラスープ 豚骨スープ きゅうり 砂糖 酢 塩 みかん 牛乳	せんべい	おにぎり
3(木) 16(水)	麦ごはん 大豆の五目煮 胡麻和え 味噌汁 牛乳	米 麦 大豆 厚揚げ 鶏肉 人参 ごぼう 昆布 さやいんげん 砂糖 醤油 みりん 酒 だし汁 ほうれん草 もやし ごま 玉ねぎ しめじ わかめ ねぎ 味噌 煮干し 牛乳	クッキー	牛乳 おかき
4(金) 29(火)	麦ごはん 木の葉井 塩昆布和え 小松菜のスープ 牛乳	米 麦 鶏肉 ちくわ 玉ねぎ 人参 干し椎茸 ねぎ 卵 もみのり 砂糖 みりん 醤油 だし汁 きゃべつ きゅうり 塩昆布 小松菜 ウインナー 鶏ガラ 牛乳	クラッカー	牛乳 ミニパン
7(月) 23(水)	麦ごはん 魚のマヨネーズ焼き 添え野菜 そうめんすまし汁 牛乳	米 麦 白身魚 塩 マヨネーズ 青のり ブロッコリー 人参 醤油 そうめん おくら ねぎ かまぼこ 煮干し 牛乳	ウエハース	牛乳 チーズ
8(火) 25(金)	麦ごはん 夏野菜プルコギ 甘酢和え わかめスープ 牛乳	米 麦 豚肉 玉ねぎ ピーマン しめじ にんにく 油 みりん 酒 きゃべつ きゅうり ごま 砂糖 酢 塩 わかめ もやし 人参 ねぎ 醤油 煮干し ごま油 牛乳	ビスコ	牛乳 ドーナツ
9(水) 22(火)	麦ごはん 鶏肉のレモン和え 添え野菜 味噌汁 牛乳	米 麦 鶏肉 塩 小麦粉 片栗粉 油 砂糖 酢 醤油 生姜 だし汁 レモン汁 ブロッコリー 人参 なす えのきだけ 豆腐 ねぎ 味噌 煮干し 牛乳	おかき	牛乳 コーンフレーク
10(木) 24(木)	麦ごはん 麻婆豆腐 大根のサラダ 中華スープ 牛乳	米 麦 豚ひき肉 豆腐 玉ねぎ 人参 干し椎茸 グリンピース にんにく 生姜 味噌 砂糖 醤油 塩 ごま油 片栗粉 大根 きゅうり ツナ缶 酢 ごま 椎茸 にら 鶏ガラ 牛乳	クッキー	牛乳 クラッカー
14(月) 28(月)	麦ごはん しゅうまい きゅうりと大根のひたひた 豆腐のスープ 牛乳	米 麦 豚肉 玉ねぎ 片栗粉 パン粉 砂糖 生姜 塩 酢 醤油 きゅうり 大根 ごま油 鯉節 豆腐 人参 にら わかめ 鶏ガラ 牛乳	ウエハース	せんべい
15(火) 30(水)	麦ごはん 揚げ魚の胡麻和え 添え野菜 味噌汁 牛乳	米 麦 白身魚 塩 酒 片栗粉 油 醤油 砂糖 ごま油 ねぎ ごま 酢 きゃべつ 人参 かぼちゃ 玉ねぎ 油揚げ 味噌 煮干し 牛乳	チーズ	牛乳 ビスコ
18(金)	麦ごはん ポークカレー きゃべきゃべサラダ チーズ 牛乳	米 麦 豚肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも なす グリンピース 油 カレールウ にんにく ケチャップ ソース 鶏ガラ きゃべつ ホールコーン ロースハム マヨネーズ 塩 こしょう 牛乳	クラッカー	牛乳 ドーナツ
5(土) 19(土)	麦ごはん 照り焼きチキン丼 酢の物 味噌汁 牛乳	米 麦 鶏肉 玉ねぎ 砂糖 醤油 酢 油 ねぎ ツナ缶 きゅうり 人参 ごま わかめ 味噌 煮干し 牛乳	牛乳 ビスコ	お菓子
12(土) 26(土)	麦ごはん 魚のフライ (12日ブリフライ) (26日ホキフライ) 添え野菜 味噌汁 牛乳	米 麦 ブリ(ホキ) 小麦粉 パン粉 油 ソース ブロッコリー 人参 えのきだけ わかめ 油揚げ 煮干し 味噌 牛乳	牛乳 ビスコ	お菓子

