*豚除去メニュー

7月給食だより

きぼう保育園

曜日	日	献立名	材料名 血や肉をつくるもの	力や体温になるもの	体の調子をよくするもの	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩 g
火	1 15 29	とうもろこし 牛乳	牛乳	とうもろこし		258	8.8	8.0	0.2
水	2 16 30	和風マカロニ 牛乳	牛乳	マカロニ・マヨネーズ（除去） ソース（除去）		178	7.8	6.1	0.3
木	3 17 31	手作りポーロ 牛乳	牛乳・豆乳	小麦粉・砂糖・油		200	5.2	7.9	0.3
金	4 ・ 18	おにぎり 牛乳	牛乳・チーズ	米		228	9.7	7.3	0.3
土	5 ・ 19	菓子・バナナ 牛乳	牛乳	菓子	バナナ	201	6.5	5.9	0.3
月	7	七夕素餅 牛乳	牛乳	上新粉・片栗粉・油		202	7.1	6.5	0.2
火	8 ・ 22	菓子 飲むヨーグルト	飲むヨーグルト	菓子		155	5.4	0.9	0.4
水	9 ・ 23	冷やし茶漬け 牛乳	牛乳	米		223	7.8	7.1	0.2
木	10	菓子・びわ 牛乳	牛乳	菓子	びわ	166	6.0	5.9	0.3
金	11 ・ 25	シュガートースト 牛乳	牛乳	食パン（代替）・砂糖		198	7.7	7.0	0.5
土	12 ・ 26	菓子 牛乳	牛乳	菓子		158	6.0	5.8	0.3
月	14 ・ 28	黒ゴマトースト 牛乳	牛乳	食パン(代替)・練りゴマ		195	8.0	8.2	0.5
誕生会	24	フルーツパフェ 牛乳	牛乳	小麦粉（代替）・砂糖・油	バナナ・いちご	268	7.9	11.6	0.4

＊食材購入等の事情により、献立を一部変更する場合があります。宜しくお願い致します。
＊献立表横のエネルギー・蛋白質・脂質・食塩は幼児の摂取量になります。
＊献立名の赤字はアレルギー除去食および代替食です。

＊乳児は１０時に牛乳と菓子を食べます。

園における基準量	乳児	幼児	幼児
エネルギー	525kcal	610kcal	170kcal
蛋白質	18.0ｇ	21.0ｇ	6.4ｇ
脂質	16.0ｇ	18.0ｇ	6.4ｇ
食塩	2.0ｇ	2.0ｇ	0.3ｇ

冷たい飲み物のとり過ぎに注意

夏には冷たい飲み物をつい飲んでしまいがち。熱中症予防には大切なことですが、冷たい飲み物のとり過ぎには注意が必要です。清涼飲料には、砂糖が多く含まれているため、疲労感が増し、食欲も低下します。子どもには少し冷やした麦茶やほうじ茶、水分の多い果物・スイカなどを与え、冷やし過ぎには注意しましょう。

今月のレシピ：チリコンカン

★材料（幼児１人分）
・豚挽肉…30ｇ ・水煮大豆…10ｇ ・人参…10ｇ
・玉ねぎ…30ｇ ・トマト缶…20ｇ
・おろしニンニク…1ｇ ・油…1ｇ
◎コンソメ…1ｇ ◎ｹﾁｬｯﾌﾟ…2ｇ ◎砂糖…2g
★作り方
①玉ねぎ、人参は1ｃｍ角（水煮大豆と同じくらい）に切っておく。
②鍋を火にかけ油を引いてにんにくを炒めて香りをたたせ、豚肉を炒める。
③肉に火が通ったら玉ねぎ・人参を入れて更に炒める。
④水煮大豆、トマト缶を加え調味料を入れて中火で煮込む。
⑤味を整えて完成。

お弁当作りで注意するポイント

❶ ごはんは、酢や梅干しを入れて炊く
❷ 水分が多いといたみやすくなるため、汁けの多いおかずはキッチンペーパーでふきとる
❸ つめるときは、食材を直接手で触らない
❹ お弁当箱は、熱湯消毒やアルコールスプレー、酢で拭く
❺ 抗菌シートを使う
❻ 冷ました食品をつめる（冷めにくい場合は保冷袋や大きめの保冷剤を入れる）

夏野菜を食べよう

夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理法でおいしく食べられますから、なるべく毎日食べましょう。

●トマト…赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やガン予防に有効
●キュウリ…身体にこもった熱を取り除く作用や、アルコールの代謝を促す
●ナス… ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調節機能に優れる
●オクラ…独特のぬめりは整腸作用やコレステロール低下作用があり、体力増強に有効