

三歳以上児

献立表 (平成 28年07月分)

6月30日(木) 発行

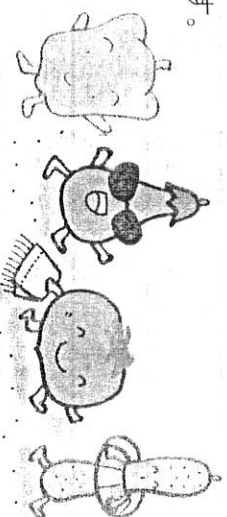
認定こども園 札幌愛珠 1号

月	火	水	木	金 1日	土 2日
				ご飯 スープ(卵・玉葱) ピビンバ スティック野菜(大根・胡瓜) ヨーグルト	運動会
4日	5日	6日	7日	8日	9日
振替休園	午前保育	午前保育	じゃこ梅ご飯 みそ汁(大根・ふのり) 豆腐ナゲット 小松菜お浸し チーズ	ご飯 スープ(じゃが芋・えのき) カレイのムニエル コーンわかめサラダ 果物(キウイ)	
11日	12日	13日	14日	15日 夕飯	16日 朝飯
お弁当	わかめご飯 みそ汁(キャベツ・人参) ほっけフライ 春雨サラダ 果物(オレンジ)	ご飯 シーフードカレー ゆで枝豆 牛乳	照り焼きチキンバーガー コーンポタージュ トマト胡瓜サラダ	お泊まり会 ご飯・ピラフ コンソメスープ(コーン・ハム) 鶏のから揚げ・フライドポテト アロココリー生姜和え 胡瓜・トマト 西飯	バターロール 苺ジャム コンソメスープ オムレツ ウインナー りんごジュース
18日	19日	20日	21日	22日	23日
海の日	ご飯 みそ汁(人参・しめじ) 豚肉の生姜焼き ほうれん草ごま和え 牛乳	冷しラーメン フルーツポンチ 牛乳	誕生会	終業式	
25日	26日	27日	28日	29日	30日

## 夏の食生活（夏バテ防止）

暑い日が続くと食欲が低下し、“1日3度の食事をきちんととらない・簡単な食事ですませる”など食生活が不規則になり、必要な栄養素が不足すると体力が低下して夏バテとなります。1年中出回っているトマト・きゅうり・ピーマンなどの夏野菜も、地物が採れる旬の今は栄養価も高く美味しい時期です。夏野菜には、体にもこもった熱と水分の代謝を促すなど、夏に停滞しがちな新陳代謝を促進するはたらきがあります。

野菜は火を通すと量が減りたくさん食べることができるので、炒め物やスープなどに使用してビタミンや無機質を十分とり、夏を元気に過ごしましょう。



## 水分補給は水・お茶で

大人は体の約60%、子どもは約70%程度が水分です。食べ物には水分が含まれていますが食事以外でも水分補給が必要です。暑い夏を元気にのりきるためにも、上手に水分補給をしましょう。

## ★ 子どもの水分補給のポイント

・ 汗をかく前後に飲む ・ 1度にたくさん飲まない ・ 水分補給は水かお茶で行う

## ★ 注意したい飲み物

## 1 市販のジュース

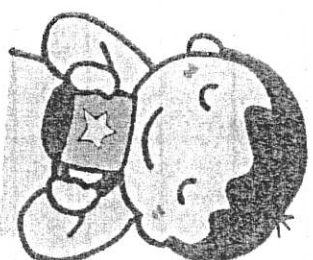
糖分を多く含むものがあり、肥満や虫歯の原因になりました。里、食欲がなくなり食事が充分にとれなくなります。

## 2 ミネラルウォーター（硬水）

硬水のミネラルウォーターは、ミネラル分が多く胃腸に負担がかかるため、乳幼児には適しません。

## 3 子ども用イオン飲料

子ども用イオン飲料は、発熱や下痢により失われた体液を迅速に補給することが目的です。日常的な水分補給は水かお茶がよいでしょう。



## 今月の給食から

## ほうれん草のツナ和え

## ＜作り方＞

＜材料 幼児4人分＞  
 ① ほうれん草は茹でて冷水にとり、水を切ってから、2cm程度の長さに切る。

ツナ缶 30g  
 ② ツナ缶は汁を切り、①のほうれん草と和え醤油で味をつける。

醤油 3g (小さじ2/3)  
 ※ ツナ缶の種類により塩分量が違っているので、味を見て醤油の量を調節するとよいでしょう