



令和5年

誓念寺こども園
誓念寺中野こども園



お知らせ



日	曜日	行事	みんなのおかず	エネルギー	塩分	みんなのおやつ(午後)	3歳未満児(午前)
1	火		五目そうめん,厚揚げの煮物,ミニトマト(1個)	251	3.5	あられ,クッキー	塩せんべい,プレッツェル
2	水		夏野菜のカレー,ミニサラダ	283	1.6	蒸しとうもろこし,あられ	バナナ,ポーロ
3	木		ポテトとコーンのミルク煮,卵スープ,にんじんの和風サラダ	175	1.9	ばりんこ,ビスケット	ビスケット,あられ
4	金	誕生会	炊き込みご飯,とんかつ,中華サラダ,果物,お菓子	374	2.8	ヨーグルト,ハーベスト	
5	土		おとっとと,牛乳				
6	日						
7	月		煮込みうどん,なすの甘辛いいため,10gチーズ	225	2.6	プリン,ばりんこ	のりあられ,バナナ
8	火		野菜たっぷり豚肉の生姜焼き,みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ),ミニトマト	185	1.9	メロン,揚げ一番	ホームバイ,ロングサラダ
9	水		肉団子スープ,スティックきゅうり,切り干し大根の含め煮	144	1.5	フルーツパンチ,きなこせんべい	白い風船,うすやきせんべい
10	木	なかよし(中)	白身魚のあんかけ,野菜ころころスープ,スティックきゅうり	141	2.2	ソフトせんべい,バナナ	オレンジ,塩せんべい
11	金		山の日				
12	土		星食べよ,ミニバームクーヘン,りんごジュース				
13	日						
14	月		カレーシチュー,キャベツのおかか和え,花型卵	253	2.1	のりあられ,ソフトクッキー,牛乳	うすやきせんべい,かかし
15	火						
16	水						
17	木		じゃがいものひじき煮,ハムサラダ	256	1.3	オレンジ,星食べよ	揚げせんべい,ポーロ
18	金		中華風スープ,ブロッコリーとコーンのおかか和え,焼き魚(さば)	246	1.1	ゼリー,まがりせんべい	ムーンライト,オレンジ
19	土		揚げ一番,きなこせんべい,オレンジジュース				
20	日						
21	月		豚肉と春雨の炒めもの,じゃがいもの土佐煮,ミニトマト(2個)	163	1.2	バナナヨーグルト,ビスコ	オレンジ,アンパンマンビス
22	火		麻婆豆腐,キャベツとコーンの中華和え	252	1.3	ゼリー,あられ	胚芽ビス,揚げ一番
23	水		鶏肉の唐揚げ,かぼちゃ煮,わかめスープ(もやし)	274	2.4	サブレ,チーズおかき	白い風船,バナナ
24	木	なかよし(誓)	パンパンジー,五目スープ,ミニトマト(2個)	173	0.5	パン,牛乳	あられ,きなこせんべい
25	金		鮭の酒蒸し,厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮,スティックきゅうり	200	1.2	アイス,あられ	あられ,チーズ(棒)
26	土		えびかきもち,ヨーグルト				
27	日						
28	月		ぎょうざのあんかけ,わかめスープ2,さつま芋の甘煮	217	1.1	ヨーグルト,ばりんこ	ポーロ,あられ
29	火		ポークビーンズ,マカロニサラダ	252	0.9	バナナ,あられ	きなこせんべい,ロングサラダ
30	水		牛肉と蓮根の炒め物,粉ふき芋(コンソメ),コーン卵スープ	152	1.0	アイスクリーム,ウエハース	バナナ,ハーベスト
31	木		白身フライ,チャップソースかけ,大豆煮豆,みそ汁(えのき)	281	2.1	おにぎり	ムーンライト,あられ

※3歳以上児の給食のエネルギー量と塩分量を掲載しています。

毎日暑い日が続いていますが、いかがお過ごしでしょうか?夏バテで食欲がない、だるい、疲れがたまっているということはありませんか?食欲がないからといって何も食べないでいると、チカラも湧いてきません。そこで、夏バテ等で栄養不足にならないよう、必要な栄養が補給できるように食べ方を工夫して、楽しい夏を元気にのりきりしましょう!

夏場の食べ方のポイント

☆水分を上手にとる

先月のお知らせでもお伝えしましたが、甘いジュースは水分補給に選んでいません。また、甘い飲み物の飲みすぎはお腹がいっぱいになって三度の食事をしっかり食べられなくなるので、注意しましょう。

☆酸味を生かす

暑い夏には酸味のある料理が食べやすいものです。酸味が苦手な子ども、おいしく食べることができるよう食材や調味割合を工夫してみましょう。(酢の物を少し減らす、ヨーグルトや果物の酸味を生かす、など)

☆スパイスや味付け

適度の香辛料は食欲を高めます。カレー粉、にんにく、しょうがなどを使ってみましょう。また、味付けを少し濃いめにすることで、胃液の分泌が高まり食欲がわいてきます。

☆食べ物の温度と食感

スープやお汁でも冷たいものにするとう食べやすくなります。「つるん!」とした食感も食べやすいですね。(こんにやくゼリーのような固形物は、一気に喉に入ってしまうと詰まらせる可能性があるため十分注意してください。)

☆体を冷やす夏野菜

たくさんの太陽を浴びて育った夏野菜は、栄養も豊富に含まれています。体を冷やす野菜が多いとされています。(トマト、なす、きゅうり、ピーマン、かぼちゃなど...)

☆栄養補給にたんぱく質

特に疲労回復効果があるビタミンB1が多く含まれている、うなぎや豚肉などのたんぱく質食品が最適です。ビタミンB1は、疲労回復効果以外に、精神を安定させる効果、胃腸の働きを活性化して食欲を増進させる効果があります。

