

# 7月 給食だより

南行徳せいわ保育園

梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏が始まります。この時期は暑くなるので、食欲が低下して水分ばかり取りがちです。食欲が低下すると体力の低下に繋がりますので、水分補給はもちろん、しっかりと食事と十分な睡眠をとり、暑さに負けない身体をつくりましょう！  
また、7月といえば七夕ですね☆ 地域により風習は異なりますが、色とりどりの短冊に願い事を書いて笹に結びつけて季節を楽しみましょう♪

## ★今月のイベント献立～七夕～

### ☆織姫と彦星のお話☆

織姫は機織り(布を作る人)の名人、彦星は牛飼いでどちらもとても働き者でした。織姫の父である天帝が2人を会わせると、彼らは恋に落ちて結婚します。2人は仲の良い夫婦になったものの、楽しさにかまけてお互い働くことをやめ、毎日遊んで暮らしました。これに怒った天帝は2人を広い天の川の対岸に引き離します。お互いの姿すら見られなくなり嘆き悲しむ織姫・彦星の姿を見て困った天帝は「2人が真面目に働くのなら年に1度、7月7日に会うことを許す。」と約束しました。  
織姫と彦星は年に1度、2人で会えるのを楽しみにまた真面目に働くようになったのでした。

## 熱中症に注意！こどもの特徴

熱中症は、暑い環境の下で身体機能が適応できなくなった状態の総称で、症状の一つに脱水症状があります。こまめな水分補給に加え、通気性の良いゆったりとした服装をさせ、外出時には帽子をかぶせましょう。また、扇風機やエアコンで適度に気温や湿度を下げたり、風通しの良い場所にいるなど普段から予防を意識してください。

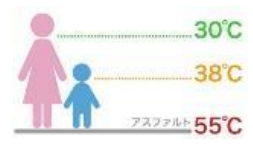
### 1. 体温や血圧の調節がうまくできない

体にこもった熱をうまく発散できず、暑さに体調が影響を受けやすい。



### 2. 照り返しの影響を受けやすい

身長が低く、地面からの照り返しの熱の影響で大人が感じるよりも高温の環境になっている。



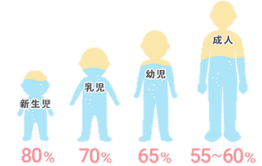
### 3. 暑さに気づきにくい

遊びに夢中になりどのどの渴きに気づかず脱水症状が起こりやすい。自発的な水分補給や衣類の調節ができない。



### 4. 大人より脱水症状の悪化が早い

体内の水分割合が大人より高いため脱水症状を起こしやすく、わずかな時間で熱中症が悪化する場合がある。



## 夏野菜クイズ

夏野菜に関するクイズです♪是非お子様と一緒に考えてみてください☆

Q.ズッキーニは次のうちどの野菜の仲間でしょう！

- ①きゅうり
- ②なす
- ③かぼちゃ

A.答えは③かぼちゃです！

ズッキーニはウリ科カボチャ属です。イタリア語で「小さいかぼちゃ」という意味があります。

Q.夏野菜の特徴は次のうちどれでしょう！

- ①体を温めてくれる
- ②水分を多く含む
- ③色が薄い

A.答えは②水分を多く含むです！

夏野菜は水分・カリウムを多く含み、クールダウンしてくれる効果があるので暑い日は率先して食べましょう！



## 給食室より



ちゅうりっぷ組さん  
スプーンで上手に食べています！



さくら組さん  
おともだちと楽しい給食の時間です！

## ズッキーニが新しく仲間入り！

7月に旬であるズッキーニが入ります。下記の点を気を付けて旬の味覚をお楽しみ下さい♪  
☆複数回ご家庭でチャレンジしてから保育園で食べるようにしましょう！  
☆調理の際は水につけてアク抜きをしましょう！

リトルキッズ	7月 昼食	3色食品群			3色食品群以外の使用食材		1~2歳児	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	午前おやつ(1~2歳児のみ)	アレルギー	午後おやつ	アレルギー
1 土	鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラのみそ焼き、添野菜 豚肉と野菜の煮物 すまし汁(大根・油揚げ) ヨーグルト	ご飯・じゃが芋・バター・砂糖・油・ビスコ	スケソウタラ・ヨーグルト・牛乳・豚肉・味噌・油揚げ・チーズ	パセリ・玉ねぎ・人参・大根	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳	518 kcal 25.7 g 17.3 g 69.4 g 1.2 g	乳・小麦
3 月	ご飯 鮭のさっぱり蒸し 切干大根と挽肉のとりみ煮 みそ汁(ごぼう・長ねぎ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・砂糖・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・鮭・豆乳・味噌・茹小豆缶	オレンジ・キャベツ・ごぼう・黄桃缶・寒天・玉ねぎ・人参・切干大根・長ねぎ	みりん風調味料・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳	480 kcal 21.6 g 13.7 g 72.7 g 0.9 g	乳・小麦
4 火	ひじきのコーンご飯 豚肉とチンゲン菜のごま炒め 大根と人参のおかか和え みそ汁(豆腐・花ふ)	ごま・ご飯・バター・花ふ・砂糖・小麦粉・油	花かつお・牛乳・豆乳・豆腐・豚肉・味噌・冷蔵ペビーチーズ Ca+Fe	コーン・チンゲン菜・ひじき・玉ねぎ・人参・大根	ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油	牛乳	499 kcal 21.6 g 19.2 g 64.2 g 1.8 g	乳・小麦
5 水	ご飯 白糸タラのムニエル、添野菜 小松菜と豚肉の炒り煮 みそ汁(油揚げ・万能ねぎ) フルーツ(バナナ)	ごま油・ご飯・バター・砂糖・小麦粉・油	シロイタダ・ツナフレーク缶・牛乳・豚肉・味噌・油揚げ	バナナ・玉ねぎ・小松菜・人参・水菜・万能ねぎ	酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳	458 kcal 21.5 g 17.4 g 57.0 g 0.9 g	乳・小麦
6 木	夏野菜カレー 白菜とインゲンのサラダ スープ(人参・えのき茸) ●フルーツ(みかん缶)	ごま・ごま油・ご飯・バター・砂糖・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳	インゲン・えのき茸・かぼちゃ・パプリカ黄・パプリカ赤・ほうれん草・パロン・玉ねぎ・人参・白菜	SBカレーの王子さま顆粒・ベーキングパウダー・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳	510 kcal 16.4 g 18.3 g 75.1 g 1.7 g	乳・小麦
7 金	●七夕そうめん なすとそぼろのみそ炒め じゃが芋の煮物 フルーツ(オレンジ)	ご飯・じゃが芋・ソーメン・砂糖・片栗粉・油	ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉・豚肉・味噌	オクラ・オレンジ・コーン・トマト・なす・玉ねぎ・人参・万能ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳	462 kcal 19.2 g 12.7 g 70.1 g 1.3 g	乳・小麦
8 土	鉄分強化！ふりかけご飯 しらすのかき揚げ 鶏肉と野菜のバター醤油炒め みそ汁(豆腐・花ふ) フルーツ(パイン缶)	ご飯・バター・花ふ・砂糖・小麦粉・片栗粉・油・ビスコ	しらす干し・牛乳・鶏肉・豆腐・味噌・チーズ	チンゲン菜・パインアップル缶・玉ねぎ・人参	ふりかけ・みりん風調味料・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳	537 kcal 16.5 g 17.3 g 83.7 g 1.7 g	乳・小麦
10 月	ご飯 助宗タラの煮付け、添野菜 鶏肉と野菜のコーン炒め みそ汁(大根・豆腐) フルーツ(オレンジ)	ご飯・砂糖・小麦粉・油	きな粉・スケソウタラ・牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐・味噌	オレンジ・コーン・玉ねぎ・小松菜・人参・大根	ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油	牛乳	464 kcal 22.6 g 12.9 g 67.5 g 1.2 g	乳・小麦
11 火	ソース焼きうどん さつま芋のツナサラダ すまし汁(ごぼう・長ねぎ)	うどん・ごま油・ご飯・さつま芋・砂糖・油	ツナフレーク缶・牛乳・豚肉	あおさ粉・キャベツ・きゅうり・グリーンピース・ごぼう・玉ねぎ・人参・長ねぎ	ウスターソース・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳	480 kcal 20.3 g 14.2 g 69.5 g 1.7 g	乳・小麦
12 水	鮭の三色丼 鶏きんぴら みそ汁(油揚げ・わかめ)	ご飯・りんごジャム・砂糖・小麦粉・油	牛乳・鮭・鶏肉・油揚げ・豆乳・味噌	ほうれん草・人参・コーン・ごぼう・インゲン・わかめ	ケチャップ・ベーキングパウダー・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳	447 kcal 17.1 g 15.1 g 62.9 g 1.2 g	乳・小麦
13 木	ご飯 チキンと夏野菜のトマト煮 もやしとオクラのサラダ スープ(チンゲン菜・人参)	ご飯・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	牛乳・鶏肉	オクラ・カットトマトパック・ズッキーニ・チンゲン菜・パプリカ黄・もやし・玉ねぎ・人参・かぼちゃ	ケチャップ・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩・ベーキングパウダー	牛乳	482 kcal 19.1 g 20.9 g 59.4 g 1.0 g	乳・小麦
14 金	豚肉の甘辛丼 かぼちゃとトマトのサラダ みそ汁(なす・しめじ)	ご飯・砂糖・小麦粉・油	牛乳・豆乳・豚肉・味噌・茹小豆缶	かぼちゃ・しめじ・トマト・なす・玉ねぎ・人参・万能ねぎ	ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳	445 kcal 17.5 g 12.8 g 68.8 g 1.1 g	乳・小麦
15 土	鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラのみそ焼き、添野菜 豚肉と野菜の煮物 すまし汁(大根・油揚げ) ヨーグルト	ご飯・じゃが芋・バター・砂糖・ビスコ・油	スケソウタラ・ヨーグルト・牛乳・豚肉・味噌・油揚げ・チーズ	パセリ・玉ねぎ・人参・大根	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳	521 kcal 25.8 g 17.3 g 70.3 g 1.3 g	乳・小麦
年齢	給与栄養目標量	当月平均給与栄養量					食・物は長く噛んで食べましょう。良く噛むことで、虫歯予防や消化の負担が減り、お腹に良いとされています。	
1~2歳	エネルギー/たんぱく質/脂質/炭水化物/塩分	エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	炭水化物g	塩分g	485/20.1/13.5/71.0/1.4未満	490 21.0 16.1 69.2 1.3

リトルキッズ	7月 昼食	3色食品群			3色食品群以外の使用食材		1~2歳児	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	午前おやつ(1~2歳児のみ)	アレルギー	午後おやつ	アレルギー
18 火	ひじきのコーンご飯 豚肉とチンゲン菜のごま炒め 大根と人参のおかか和え みそ汁(豆腐・花ふ)	ごま・ご飯・バター・花ふ・砂糖・小麦粉・油	花かつお・牛乳・豆乳・豆腐・豚肉・味噌・冷蔵ペビーチーズ Ca+Fe	コーン・チンゲン菜・ひじき・玉ねぎ・人参・大根	ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油	牛乳	501 kcal 21.7 g 19.1 g 64.7 g 1.8 g	乳・小麦
19 水	ご飯 白糸タラのムニエル、添野菜 小松菜と豚肉の炒り煮 みそ汁(油揚げ・万能ねぎ) フルーツ(白桃缶)	ごま油・ご飯・バター・砂糖・小麦粉・油	シロイタダ・ツナフレーク缶・牛乳・豚肉・味噌・油揚げ	玉ねぎ・小松菜・人参・水菜・白桃缶・万能ねぎ	酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳	463 kcal 21.5 g 17.5 g 57.9 g 0.8 g	乳・小麦
20 木	夏野菜カレー 白菜とインゲンのサラダ スープ(人参・えのき茸) フルーツ(オレンジ)	ごま・ごま油・ご飯・バター・砂糖・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳	インゲン・えのき茸・オレンジ・かぼちゃ・パプリカ黄・パプリカ赤・ほうれん草・玉ねぎ・人参・白菜	SBカレーの王子さま顆粒・ベーキングパウダー・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳	507 kcal 16.4 g 18.3 g 74.4 g 1.7 g	乳・小麦
21 金	●盛岡名物じゃじゃ麺風 キャベツと油揚げの炒め物 すまし汁(なす・じゃが芋) ヨーグルト	うどん・ごま油・ご飯・じゃが芋・砂糖・片栗粉	ヨーグルト・牛乳・鶏肉・豚肉・味噌・油揚げ	キャベツ・きゅうり・なす・玉ねぎ・人参・生姜・万能ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳	477 kcal 21.0 g 17.2 g 62.2 g 1.4 g	乳・小麦
22 土	鉄分強化！ふりかけご飯 しらすのかき揚げ 鶏肉と野菜のバター醤油炒め みそ汁(豆腐・花ふ) フルーツ(パイン缶)	ご飯・バター・花ふ・砂糖・小麦粉・片栗粉・油・ビスコ	しらす干し・牛乳・鶏肉・豆腐・味噌・チーズ	チンゲン菜・パインアップル缶・玉ねぎ・人参	ふりかけ・みりん風調味料・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳	532 kcal 16.4 g 17.3 g 82.4 g 1.7 g	乳・小麦
24 月	ご飯 助宗タラの煮付け、添野菜 鶏肉と野菜のコーン炒め みそ汁(大根・豆腐) フルーツ(オレンジ)	ご飯・砂糖・小麦粉・油	きな粉・スケソウタラ・牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐・味噌	オレンジ・コーン・玉ねぎ・小松菜・人参・大根	ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油	牛乳	468 kcal 22.7 g 13.0 g 68.4 g 1.2 g	乳・小麦
25 火	ソース焼きうどん さつま芋のツナサラダ すまし汁(ごぼう・長ねぎ)	うどん・ごま油・ご飯・さつま芋・砂糖・油	ツナフレーク缶・牛乳・豚肉	あおさ粉・キャベツ・きゅうり・グリーンピース・ごぼう・玉ねぎ・人参・長ねぎ	ウスターソース・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳	483 kcal 20.4 g 14.2 g 70.4 g 1.8 g	乳・小麦
26 水	ご飯 チキンと夏野菜のトマト煮 もやしとオクラのサラダ スープ(チンゲン菜・人参)	ご飯・りんごジャム・砂糖・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳	オクラ・カットトマトパック・ズッキーニ・チンゲン菜・パプリカ黄・もやし・玉ねぎ・人参	ケチャップ・ベーキングパウダー・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳	452 kcal 17.2 g 15.1 g 64.1 g 1.2 g	乳・小麦
27 木	ゆかりご飯 チキン南蛮風から揚げ、添野菜 ポテトサラダ みそ汁(なす・花ふ)	ご飯・じゃが芋・砂糖・花ふ・油・小麦粉・片栗粉・マヨネーズ・米粉	牛乳・鶏肉・味噌・きな粉・ヨーグルト	玉ねぎ・人参・きゅうり・トマト・キャベツ・なす・しょうが	酒・出し汁・醤油・精製塩・酢・ゆかりふりかけ	牛乳	479 kcal 19.1 g 20.8 g 59.2 g 1.0 g	乳・小麦
28 金	豚肉の甘辛丼 かぼちゃとトマトのサラダ みそ汁(なす・しめじ)	ご飯・砂糖・小麦粉・油	牛乳・豆乳・豚肉・味噌・茹小豆缶	かぼちゃ・しめじ・トマト・なす・玉ねぎ・人参・万能ねぎ	ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳	446 kcal 17.4 g 12.7 g 69.2 g 1.1 g	乳・小麦
29 土	鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラのみそ焼き、添野菜 豚肉と野菜の煮物 すまし汁(大根・油揚げ) ヨーグルト	ご飯・じゃが芋・バター・砂糖・油・ビスコ	スケソウタラ・ヨーグルト・牛乳・豚肉・味噌・油揚げ・チーズ	パセリ・玉ねぎ・人参・大根	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳	522 kcal 25.8 g 17.4 g 70.3 g 1.2 g	乳・小麦
31 月	ご飯 鮭のさっぱり蒸し 切干大根と挽肉のとりみ煮 みそ汁(ごぼう・長ねぎ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・砂糖・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・鮭・豆乳・味噌・茹小豆缶	オレンジ・キャベツ・ごぼう・黄桃缶・寒天・玉ねぎ・人参・切干大根・長ねぎ	みりん風調味料・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳	475 kcal 21.5 g 13.5 g 71.9 g 0.9 g	乳・小麦

※3色食品群は食品中に含まれる栄養素を見た目で分かりやすくする為の目安です。3色食品群に分類されない食材は、「3色食品群以外の使用食材」に記載しております。  
 ※調味料のアレルギー表示は弊社でお届けしたものに限りです。また、コンタミ等のアレルギーの詳細は「予定献立表」でご確認下さい。  
 ※都合により、献立を変更する場合がございます。  
 ※1~2歳児の栄養価は、午前おやつ・昼食・午後おやつの合計栄養価になります。