



令和6年度

7月

鶴ヶ谷  
はぐくみ保育園

# 給食だより

今年はやや遅い梅雨入りとなり、7月といってもジメジメとしたお天気が続いています。季節は夏とはいきませんが、7月の献立では夏野菜を使用し、美味しく味わうとともに、“旬”というものを夏野菜を通して伝えていけたらと思っています。さて、6月はいちよう組さんで給食時の盛り付け活動を始めました。盛り付け活動は、自分で盛ることによってその時の食べることができる分や自分のちょうどいい量を知ることを目的にしています。今後も実施していき、回を重ね、適量を知ることができるようにしていきます。

高湿度高温により、大人もですが子ども達もバテ気味なこの時期、水分補給をしっかり行い、梅雨を乗り越えたいと思っています。陥ると大変な水分不足、水分補給のポイントについてまとめてみましたので参考にしてみてください。



## ～水分不足に気を付けよう～



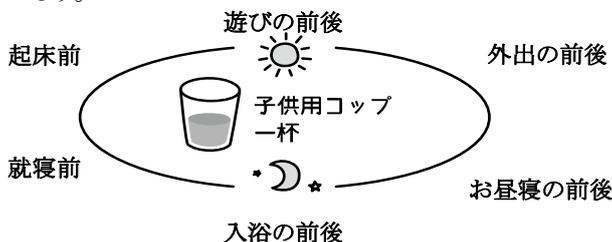
### ●子供は脱水症になりやすい!?

大人の体液は体重に対して60%ですが、こどもの体液は80%もあります。しかしながら、以下のような理由で子どもは脱水症になりやすいと言われています。



### ●水分を摂取するタイミング

汗をたくさん書いた後に多量の水分を摂取すると、体内のミネラルバランスが崩れ、かえって体調を悪くすることがあります。こまめに、子ども用コップ1杯程度ずつをあげるようにしましょう。



### ●脱水症チェック

- 元気がない
- 食欲がない
- 暑い場所で汗がでない
- ふらつく
- 立ちくらみを起こす
- 頭痛を訴える
- 手足が冷たい
- 舌が乾いている

様子がおかしいと感じたら、早めに医療機関にかかりましょう。



令和6年度  
鶴ヶ谷はぐくみ保育園

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ
01	月	クラッカー、牛乳	ご飯、田舎汁、千草焼き、三色おひたし、バナナ	フルーチェ、星たべよ、牛乳
02	火	ウエハース、牛乳	ご飯、みそけんちん汁、ほっけの塩焼き、大根サラダ、オレンジ	きつねおにぎり、牛乳
03	水	ソファール元気ヨーグルト	ご飯、大根と玉ねぎのみそ汁、お好み厚揚げ、海藻サラダ、メロン	豆腐ドーナツ、牛乳
04	木	あんぱんまんソフトせんべい、牛乳	ご飯、具沢山味噌汁、鮭の南部焼き、南瓜の煮物、バナナ	原宿ドック、牛乳
05	金	りんごジュース	★七夕会★七夕カレーライス、七夕お星さまスープ、すいか	お誕生日ケーキ、牛乳
06	土	ビスコ、牛乳	焼き肉丼、即席漬け、オレンジ	星たべよ、ウエハース、白ブドウ&ほうれん草ジュース
07	日			
08	月	星たべよ、牛乳	ご飯、中華風わかめスープ、擬製豆腐、ほうれん草とツナの酢和え、オレンジ	茹でトウモロコシ、牛乳
09	火	ジョアマスカット味	バターロールパン、ミネストローネ、ポテトオムレツ、すいか	鮭昆布おにぎり、牛乳
10	水	ソファール元気ヨーグルト	ご飯、わかめと玉ねぎのみそ汁、鮭の味噌チーズ焼き、たたき胡瓜、オレンジ	バウムクーヘン、ウエハース、牛乳
11	木	あんぱんまんソフトせんべい、牛乳	ご飯、じゃが芋と豆腐の味噌汁、こくうまチキン、わかめサラダ、グレープフルーツ	クロワッサン、牛乳
12	金	白ブドウ&ほうれん草ジュース	焼き肉丼、キャベツと春雨の中華スープ、バナナ	カステラ、牛乳
13	土	ビスコ、牛乳	ハヤシライス、ほうれん草とコーンのソテー、オレンジ	源氏パイ、星たべよ、ジョア(プレーン)
14	日			
15	月			
16	火	ビスケット、牛乳	ご飯、冬瓜と油揚げのみそ汁、カレー風味のポテトオムレツ、モロヘイヤの納豆和え、メロン	マカロニナポリタン、牛乳
17	水	クラッカー、牛乳	ご飯、ベジタブルスープ、あじのかば焼き、さつま芋のレモン煮、バナナ	ツナマヨサンド、牛乳
18	木	ウエハース、牛乳	カレーマーマー丼、わかめとツナの和え物、グレープフルーツ	わかめおにぎり、牛乳
19	金	ジョア(プレーン)	夏遊びの会 焼きそば、骨付きチキン(以上児)チキン(未満児)茹でトウモロコシ、中華きゅうり、すいか	フライドポテト、牛乳
20	土	ビスコ、牛乳	マーマー豆腐丼、牛乳、さつま芋の甘煮、バナナ	あんぱんまんソフトせんべい、ウエハース(以上児)アップル&キャロットジュース
21	日			
22	月	クラッカー、牛乳	★アメリカ★チリコンカンライス、カレースープ、キャベツサラダ、バナナ	ブアマンケーキ、牛乳
23	火	白ブドウ&ほうれん草ジュース	バターロールパン、コーンクリームシチュー、ブロッコリーのおかか和え、ソファール元気ヨーグルト	ゼリーフライ、牛乳
24	水	ジョア(プレーン)	ご飯、さつま汁、鯖の塩焼き、ひじきの炒り煮、バナナ	リングドーナツ、牛乳
25	木	ビスケット、牛乳	ご飯、コーンスープ、キャロットオムレツ、切干ナポリタン、オレンジ	ごまトースト、牛乳 いちよう組:フルーツゼリー
26	金	あんぱんまんソフトせんべい、牛乳	ご飯、豆麩のみそ汁、若鶏唐揚げ、ブロッコリーの香りและ、グレープフルーツ	すいか、ビスケット、牛乳
27	土	ビスコ、牛乳	焼き肉丼、牛乳、青のり粉ふき芋、バナナ	源氏パイ、アップル&キャロットジュース
28	日			
29	月	アンパンマンソフトせんべい、牛乳	ご飯、夏野菜のみそ汁、厚揚げツナハンバーグ、即席漬け、すいか	マシュマロバー、牛乳
30	火	ビスケット、牛乳	★韓国★ご飯、わかめスープ、ヤンニョムチキン、ナムル、オレンジ	ココアサンド、牛乳
31	水	アップル&キャロットジュース	ご飯、じゃが芋と豆腐の味噌汁、鮭の韓国風照り焼き、五色和え、バナナ	パニラアイス、ウエハース、牛乳

※献立は都合により変更になることがあります。

## 今月の献立について

今月は、行事献立として七夕献立と夏遊び会献立を提供予定です。今年初めて夏遊び会献立時に以上児クラスさんには骨付きチキンを提供予定です。その他、モロヘイヤや冬瓜など季節の食材も取り入れています。今月もよろしくお願ひします。



		I補給 - kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
3歳以上児	総与量	615	23	21.2	1.6
	目標量	590	24.4	16.4	1.6
3歳未満児	総与量	541	19.8	17.5	1.3
	目標量	520	21.3	14.4	1.5