



7月給食だより

あやめ原こども園
令和7年 7月

暑さが日ごとに増し、梅雨が明けるといよいよ夏本番です。この時期は食欲が低下して水分ばかり取りがちです。食事を抜くと体力の低下につながりますので、バランスの取れた食事と十分な睡眠をとり、暑さに負けない体を作りましょう。

今月の給食目標

- 夏野菜を食べ、旬の野菜に触れる
- スタミナのつく献立を取り入れ夏バテに負けない身体をつくる



熱中症にご注意

熱中症は、梅雨の晴れ間に突然気温が上がった日や梅雨明けの蒸し暑い日など、体が高温に慣れていないときに起こりやすいです。特に乳幼児は体温機能調節が十分に発達しておらず汗や尿となって体から多くの水分が出ていくため、より一層の対策が必要です。こまめな水分補給を心がけましょう。



夏バテしない食事の工夫

- ・ビタミンB1を含む食材（豚肉、枝豆、うなぎなど）をとる
夏場は代謝に必要なビタミンB群が不足しがちなため食事で補給しましょう。
- ・夏野菜（トマト、ピーマン、なす、かぼちゃなど）を取り込む
旬の夏野菜にはビタミンなどの栄養素がたっぷり含まれています。
体を冷やしてくれるおいしい食材です。
- ・いつもと違った風味を取り入れる
炒め物や焼き魚にカレー粉、冷奴やサラダにレモン果汁や梅肉など薬味を利用しさっぱりした味付けで食欲増進を図りましょう。

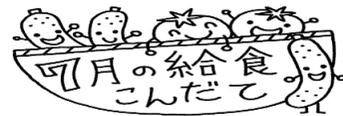


誕生会 16日

- ・夏すし・星の子スープ
- ・大根とささ身のサラダ
- ・ミートボール・オレンジ《おやつ》
- ・アイスクリーム
- ・ウエハース



18日(金)は園内にて
あやめ原夏祭りを開催いたします。
給食はカレー屋台となって
提供いたします。
白ご飯はいりません。
お楽しみに♡♡♡



曜日	日	未満児おやつ	副食	3時のおやつ
月	14 28	牛乳 ビスコ	具だくさん味噌汁 キャベツのドレッシング和え	クラッカー 西瓜
火	1 15 29	牛乳 白い風船	魚の磯辺揚げ ポイル野菜 えのきのスープ	牛乳 コーン卵焼き
水	2 30	牛乳 ベジタべる	高野豆腐の卵炒め きゅうりのカリコリ漬け	牛乳 小倉ケーキ
木	3 17 31	お茶 せんべい	ポークビーンズ 栄養サラダ	オレンジ ビスケット
金	4	バナナ	豆腐のハンバーグ キャベツのスープ	プリン せんべい
	18 (夏祭り)	牛乳 えびせん	チキントマトカレー 切干大根のコールスローサラダ	かき氷 フライドポテト
土	5 12	牛乳 クッキー	和風スパゲティ バナナ	牛乳 パン
月	7	スティックチーズ	具だくさん生姜スープ ささ身と野菜ののりサラダ	七夕ゼリー
火	8 22	牛乳 ウエハース	鶏のから揚げ かぼちゃの味噌汁	牛乳 ふくれ菓子
水	9 23	みかん缶	厚揚げとひじきの煮物 わかめとしらすの酢の物	ミルク とんがりコーン
木	10	牛乳 えびせん	チキントマトカレー 切干大根のコールスローサラダ	ミルク クッキー バナナ
	24	バナナ	豆腐のハンバーグ キャベツのスープ	プリン せんべい
金	11 25	牛乳 きなこせんべい	魚のピザ焼き 豆腐とわかめのスープ	フルーツポンチ
土	19 26	バナナ	焼きうどん りんごジュース	牛乳 パン