

# 給食だより

西方寺古城保育園 水俣市古城2丁目221-2 Tel 63-1828  
園長 萩嶺善信 担当者 S 尚子

暑い夏がやってきます。気温や湿度が上がるにつれ水分補給も大事になってきます。汗をかいたり、喉が渴いたとき、子どもたちにはどんなものを与えていますか？  
日常生活の中で、水分補給の多くを清涼飲料に頼ることは不自然です。甘い飲み物や牛乳などは、おやつときだけにして、なるべく水かお茶にするよう心がけましょう。

## ちょっと待って!!

「カロリーゼロ」「カロリーオフ」  
「糖質ゼロ」商品

この言葉がついているだけで、なんとなく肥らない、体にもいいようなイメージを受けてしまいます。

ゼロなのに甘いのはなぜ？それはたくさん食品添加物が入っているからです。子どもたちに与える飲み物として適切なものなのか？原材料をチェックするなど、買う前にちょっと考えて与えるようにしましょう。

<参考資料>

商 品 名	メーカー	内容量 (ml)	1本あたりの糖質 g
コカ・コーラ	コカ・コーラカスタマーマーケティング(株)	500	56.5
三ツ矢サイダー	アサヒ飲料株式会社	500	55
C.Cレモン	サントリーフーズ株式会社	500	50.5
Q00(クー) すっきりオレンジ	コカ・コーラカスタマーマーケティング(株)	500	49.35
幼児りんご	グリコ乳業株式会社	100	12.5
ヤクルト	(株)ヤクルト	65	11.5
アクエリアス	コカ・コーラカスタマーマーケティング(株)	500	23.5

## 栽培計画



今年度は一年を通じて何か一つのことをやり遂げたいと思い、  
大豆の栽培を計画しました。

- 6月……種まき
- 7~8月……枝豆収穫(おやつで食べる)
- 9~10月……大豆の収穫
- 11月……豆腐づくり研修(職員)
- 12月~1月……クッキング(豆腐づくり、おからを使ったおやつ)
- 2月……豆まき



6月16日に園児全員で種まきをしたときの様子です。たくさんできればいいなあと思っています。



芽が出たよ

## 7月の給食献立予定カレンダー

月	火	水	木	金	土
<b>7月の行事</b> 7日 七夕 15日 お誕生日会 17~18日 お泊り保育 20日 海の日		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
		五分付き米	白米	五分付き米	焼きそば
			すまし汁	みそ汁	麦茶
		夏野菜カレー	野菜のごま和え	魚の梅みそマヨ焼き	
		ヨーグルト和え らっきょう	小女子	五目煮豆	
	ミルクココア	麦茶	牛乳		
	レーズンパン	フライドポテト	ホイルケーキ		
<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>
白米	五分づき米	白米	五分づき米	白米	チョコレートパン
わかめスープ	七夕そうめん汁	みそ汁	すまし汁	みそ汁	牛乳
焼きビーフン	いわしバーグの 野菜あんかけ	ピーマンの肉詰め	鯖のみそ煮	肉じゃが	
		ミニトマト	里芋の煮物	昆布の佃煮	
ミルク	ラッシー	ミルク	麦茶、メロン	牛乳	
マドレーヌ	型抜きクッキー	カルシウムラスク	せんべい	パセリ入りクラッカー	
<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>
五分づき米	白米	チキンライス	白米	五分づき米	そうめん流し
みそ汁	すまし汁	野菜スープ	みそ汁		麦茶
松風焼き	魚の西京焼き	ポテトグラタン	ツナ入り厚焼き玉子	めざし	
きゅうりの酢の物	野菜スティック	サラダ、デザート	酢の物	コロコロ野菜	
ミルク	麦茶	アイスクリーム	麦茶	牛乳	
ヘルシーかりんとう	きなこだんご	クラッカー	すいか	オープンロール	
<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>
<b>海の日</b> 	白米	五分付き米	白米	五分付き米	シーチキンご飯
		みそ汁	すまし汁	豚汁	麦茶
	クリームシチュー	魚の照り焼き	三色そばろ	太刀魚のみりん干し	
	スパゲティサラダ	きゅうりの浅漬け	かぼちゃの甘煮	ひじき煮	
	麦茶	ミルク	麦茶	牛乳	
	フルーツ白玉	黒糖かりんとう	お好み焼き	ドーナツ	
<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	<b>日にち</b>
白米	五分づき米	白米	五分づき米	白米	<b>主食</b>
	すまし汁	みそ汁	すまし汁	みそ汁	<b>汁物</b>
親子煮	豚肉となすの	豚レバーの	栄養揚げ	チンジャオロース	<b>主菜</b>
酢の物	みそ炒め	みぞれ和え	生野菜	のりの佃煮	<b>副菜</b>
ミルク	麦茶	ミルク	麦茶	牛乳	
チーズ饅頭	冷やしぜんざい	枝豆	ヨーグルト和え	ジャムパン	<b>おやつ</b>