

食育だより

7月号

担当 集 ひかり

7月の食育目標

クラス・サイホージ

クラス・トーキョー

クラス・ニューヨーク

クラス・ロンドン

クラス・パリ

野菜の栽培や収穫を通して食のサイクルに興味を持つ。

食べられる量を自分で言えるようにする。

暑さに負けずなんでも食べる。

姿勢に気をつけてよく噛んで食べる。

こぼしながらもスプーンを使って食べる。

じゃがいも掘り・からいもの苗植えをしました♪

こちらはじゃがいも掘りの様子です♪小雨の中でしたが頑張っ
てじゃがいもを掘りました！大きな芋が出てくると大喜び！先
生見てー！と目をキラキラ輝かせていました(^^)♪



苗の植え方を
農業委員の犬童さ
ん、田中さんに教え
ていただきました！

野菜や果物で水分補給

夏はこまめな水分補給が必要ですが、飲み物だ
けでなく、野菜や果物からも水分をとることができます。夏が旬の野菜や果物には水分が多く、きゅうり、なす、すいかには約90%もの水分が含まれています。野菜や果物からは汗で失われたミネラルも補えるので、食べすぎに注意しながら積極的
にとるようにしましょう。



酸っぱい食べ物で疲労回復

夏は体力が消耗したり、食欲をなくしたりし
やすい季節ですが、梅干しをはじめとした酸
っぱいものを食べるとつばがたくさん出るた
め、胃が活性化して食欲が出ます。また、酸っ
ぱいものに含まれるクエン酸には、疲労回復
があるともわれています。酸っぱいもの
を、夏の食卓に取り入れてみませんか。





- The News Restaurant Milanese PSYHOUI -

中央保育園 西方寺 給食だより [ミラネーゼ]



7月

日	曜	行事	未満児おやつ	昼食(副食)	3時のおやつ
1	月		牛乳 せんべい	鶏のヨーグルト焼き 粉ネギ揚げ かきたま汁	お茶 牛乳もち
2	火		牛乳 ビスケット	魚の照り焼き じゃこサラダ 豆乳みそ汁	牛乳 黒糖蒸しパン
3	水		牛乳 ステックパン	かぼちゃそぼろ ひじきご飯 すまし汁	牛乳 炒り大豆のおこし風
4	木		牛乳 パナナ	麻婆丼 ナムル 中華スープ	ミルク じゃがいものサブレ
5	金		牛乳 クラッカー	鶏の照り焼き 七夕そうめん 酢の物	七夕ゼリー せんべい
6	土		牛乳 ウエハース	冷やしうどん おにぎり	スポロン ビスケット
7	日				
8	月		牛乳 丸ぼうろ	鶏のごま味噌焼き かぼちゃ万い 卵スープ	牛乳 蒸しパン
9	火		牛乳 ポップコーン	魚のフライ 野菜サラダ みそ汁	お茶 お好み焼き
10	水		牛乳 せんべい	肉じゃが 春雨の酢の物 みそ汁	牛乳 カムカムラスク
11	木		牛乳 りんご	松風焼き 納豆和え みそ汁	お茶 みたらし団子
12	金	年長キャンプ大会	牛乳 ビスケット	親子丼 マカロニサラダ ミニゼリー	お茶 ヨーグルト せんべい
13	土	年長キャンプ大会	牛乳 ラスク	パン 牛乳	果汁 サッポロポテト
14	日				
15	月	海の日			
16	火		牛乳 かりんとう	豚の生姜焼き おかか和え みそ汁	牛乳 グラノーラクッキー
17	水		牛乳 せんべい	竹輪の磯辺揚げ 野菜の胡麻和え みそ汁	牛乳 コーンマヨパン
18	木		牛乳 サブレ	ポークチャップ ほうれん草サラダ スープ	お茶 ももゼリー せんべい
19	金	お誕生会	牛乳 チーズ	お楽しみに…	牛乳 パイナップルケーキ
20	土		牛乳 ウエハース	そうめん おにぎり	果汁 パン
21	日				
22	月		牛乳 えびせん	魚の西京焼き 酢の物 みそ汁	お茶 いも天
23	火		牛乳 クラッカー	五目ビーフン 中華スープ りんご	ミルク マカロニあべかわ
24	水		牛乳 動物ヨーチ	鮭のマヨネーズ焼き にんじんしりしり みそ汁	牛乳 マヨシユガートースト
25	木		牛乳 アスパラガス	豚汁 ひじきの炒め煮	お茶 スイカ
26	金		牛乳 牛乳かりんとう	グラタン きゅうりステック トマト スープ	ミルク きなこクリームサンド
27	土		牛乳 ビスコ	ピラフ スープ 漬け物	果汁 ヨーグルト せんべい
28	日				
29	月		牛乳 せんべい	そぼろご飯 きゅうりの酢の物 すまし汁	牛乳 蒸しパン
30	火		牛乳 小魚チップ	鶏の照り焼き 中華春雨サラダ すまし汁	お茶 黒樺 チーズ
31	水		牛乳 パナナ	ハヤシライス 粉ネギ揚げ 福神漬	牛乳 ホットケーキ

ごっくん期 (5~6ヶ月)

やわらかく煮てすりつぶしたもの

もぐもぐ期 (7~8ヶ月)

舌でつぶせる豆腐のかたさ

かみかみ期 (9~11ヶ月)

歯茎でつぶせるかたさ

※離乳食はお子様の進み具合に合わせておかず、おかゆに調理します。

※朝おやつは、3歳未満児のみです。※お誕生会もお箸とスプーンを使います。