



食育だより

令和5年7月1日（土曜日） どんぐり保育園

そうめんや冷やし中華がおいしい季節になりました。しかし、単品で食べてもおいしい麺類ですが、栄養バランスが崩れがち。夏バテ予防のためにも、副菜や具材などを工夫して、栄養バランスに気をつけましょう。



日	曜	メニュー	おやつ
1	土	ミートスパゲティ 牛乳 果物	菓子
3	月	マカロニシチュー 和風サラダ ソーセージソテー	牛乳 菓子
4	火	じゃが芋の玉子とじ もやしのナムル 二色スープ	牛乳 菓子
5	水	肉団子の甘酢あん キャベツのごま和え わかめスープ	牛乳◎マドレーヌ
6	木	焼きビーフン 大豆の五目煮 すまし汁	牛乳◎クラッカーサンド
7	金	🍰 たなばた誕生会 🍰	アイスクリーム 菓子
8	土	あんかけ丼 牛乳 果物	菓子
10	月	冬瓜のそぼろあんかけ けんちん汁 ふりかけ	牛乳 菓子
11	火	親子焼き ひじきと大豆煮 きつねスープ	牛乳◎アメリカンドック
12	水	筑前煮 ほうれん草の白和え 味噌汁	牛乳 菓子
13	木	夏野菜のカレー フルーツサラダ 福神漬け	牛乳◎チョコどら焼き
14	金	魚のピザ焼き マカロニサラダ 野菜スープ	スキムミルク 菓子
15	土	きつねうどん 牛乳 果物	菓子
18	火	ニラと豆腐の肉団子スープ ポテトサラダ 梅ひじき	牛乳 菓子
19	水	れんこんの松風焼き 三色和え 春雨スープ	牛乳◎マカロニ黄粉
20	木	鶏レバー甘辛煮 五目きんぴら かき玉汁	牛乳◎ジャムチョコサンド
21	金	魚のおろし煮 リンゴサラダ 沢煮椀	スキムミルク 菓子
22	土	チャンポン 牛乳 果物	菓子
24	月	麻婆豆腐 コールスローサラダ ポークビッツ	牛乳 菓子
25	火	まるごとピーマンの肉詰め そうめん汁 ふりかけ	牛乳 菓子
26	水	れんこんボール 拌三絲 すまし汁	牛乳◎ミニチョコマフィン
27	木	ミネストローネスープ 千草焼き 子持昆布	牛乳◎黄粉おにぎり
28	金	煮魚 洋風きんぴらごぼう 五目味噌汁	飲むヨーグルト 菓子
29	土	焼うどん 牛乳 果物	菓子
31	月	チキンカレー ミックスサラダ 福神漬け	牛乳 菓子

食中毒に注意しましょう

夏は食中毒が発生しやすい季節です。

- 1 手洗いをし、調理器具の衛生に注意して細菌を「つけない」。
- 2 食べものは低温で保存して細菌を「増やさない」。
- 3 加熱調理して細菌を「やつける」。

食中毒予防のために、この3つを守りましょう。



水分補給はこまめに

（スポーツ飲料・経口補水液）

夏は室内での熱中症にも注意が必要です。のどが渇いたときには、すでに水分不足ですので、こまめに水分補給をしましょう。スポーツ飲料や経口補水液は、状況に応じて使い分けましょう。

【スポーツ飲料】糖分が多め。脱水症状が起る前の水分補給、運動などで疲れたときに飲むのに適している。

【経口補水液】電解質（イオン）濃度が高く、塩分が多め。発熱や下痢・嘔吐などで脱水状態のときに適している。

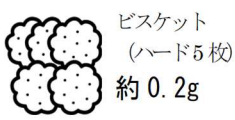
親子で学ぶ食の基本

じょうずに塩分をとろう

塩分（ナトリウム）は生命の維持に必要な栄養素ですが、とりすぎには注意が必要です。「日本人の食事摂取基準（2020年版）」によれば、1日あたり3～5歳で3.5g未満、1～2歳で3.0g未満です。身近な食品に含まれる塩分の量の目安を知って、じょうずに食事に取り入れましょう。



食パン
(2枚)
約 1.1g



ビスケット
(ハード5枚)
約 0.2g



三角チーズ
(1個)
約 0.6g



カレーライス
(チキン1食)
約 2.3g



かに風味
かまぼこ
(1本)
約 0.2g



ミートボール
(1パック)
約 1.1g

（日本食品標準成分表 2020年版（八訂）よりナトリウム量を確認）

★7月7日（金曜日）は、たなばた誕生会です。3.4.5歳は弁当はいりません

献立…セタうどん・フィッシュ&ポテト（魚のサクサク揚げ・フライドポテト）・スイカ

◎副食には毎日果物を添えます。

◎材料の都合により、献立が変わる場合があります。

◎印は手作りおやつを準備しています。

*一日の活力になりますので、朝食は必ずお家ですませて、登園させてください。

※6月の喫食状態は、頑張っよく食べています。