



給食のメニュー配膳例 (配膳量は学年で異なります。) 12page のメニュー表と一緒にご覧ください。



7月6日 (木)



7月7日 (金)



7月10日 (月)



7月12日 (水)



7月13日 (木)



7月14日 (金)



7月18日 (火)



7月19日 (水)

# 食育だより

2017年  
7月



～暑さに負けるな!～

## 食欲増進と水分補給



夏本番。暑い日が続くと食欲が衰えたり、体調を崩しやすくなります。夏を乗り切るためにも、バランスの良い食事をとって体力を維持しましょう。  
また、熱中症にもなりやすいのでこまめな水分補給を心がけましょう。

### 食欲増進のポイント

食欲がない時は、酢や香辛料を利用して、食欲を増す工夫をしましょう。

《酸味を使う》

- ・焼き魚や唐揚げに甘酢やレモン汁をかける
- ・ご飯やスープに梅干しを使う

《香辛料（香味料・薬味）を使う》

- ・野菜炒めやソテーにカレー粉や生姜のしぼり汁を足す
- ・冷奴に薬味（ねぎや大葉）などを加える



### 水分補給

私たちの体の60～70%は水でできています。  
このバランスが崩れると体がむくんだり、脱水状態になります。  
夏に多い熱中症はこの脱水によるところが大きいと言われています。

《上手な水分補給の方法》

#### ① 水分補給のタイミング

のどが渇いたと感じた時にはすでに脱水が起きていると言われています。

特に、寝ている間など気が付かないうちにたくさんの汗をかいています。  
運動や就寝、入浴の前後などこまめに水分補給をしましょう。

#### ② 水分補給に適した飲み物

基本的に水またはお茶が望ましいです。運動をしてたくさんの汗をかいた時は、汗と一緒にミネラルも出て行ってしまうので、麦茶やスポーツ飲料が良いでしょう。  
清涼飲料には多くの糖分が含まれているので飲みすぎないようにしましょう。



ちょっと豆知識

### 土用の丑の日の「う」

土用の丑の日と言えば「うなぎ」ですね。江戸時代も今もうなぎは高級品。  
うなぎが食べられなくても「う」のつくものを食べて夏バテを防止するという風習が  
うまれたという説があります。

「うどん」： のどごしがよくて食べやすく、消化吸収に優れています。

「梅干し」： クエン酸が豊富に含まれていて、疲労回復・夏バテに効果があります。

「瓜（うり）」： きゅうり（胡瓜）、かぼちゃ（南瓜）、すいか（西瓜）、  
とうがん（冬瓜）、ゴーヤ（苦瓜）など夏が旬の野菜たち。水分やカリウムが  
豊富で体内の余分な熱を冷ます効果があります。

編集/発行



～食文化の未来を考える～

株式会社アイコーメディカル

給食の時間は、育ち盛りの園児にとって、待ちに待った楽しみな時間です。  
本園の給食は、給食室で調理師により調理され、栄養バランスのとれた、安全で温かい  
食事を楽しめるよう配慮しています。

また、本園の給食業務は、幼稚園給食の専門業者に業務委託しています。調理方法  
など委託業者は、株式会社アイコーメディカル

(<http://www.aiko-medical.co.jp/service/preschool.html>)です。

アレルギーメニュー表		※該当のないアレルギー品目は表記されません。																	
2017年07月		国風第一幼稚園																	
日付	献立名	食材(材料)名	卵	乳	小麦	鶏肉	豚肉	牛肉	さけ	さば	魚類	大豆	ごま	りんご	アレルギー	もも	バナナ	貝類	
3日 (月)	麻婆飯	豆腐										○							
		豚肉(除去不可)					○												
		味噌										○	○						
		しょうゆ(こいくち)			○														
		中華だし				○	○	○										○	
		ごま油												○					
蒸しシューマイ キャベツの和え物	キャベツの和え物	しゅうまい		○	○	○	○					○	○					○	
		ツナ缶詰										○	○						
		めんつゆ			○							○	○						
		ごまドレッシング		○									○	○	○				
4日 (火)	ご飯 白身魚フライ	白身魚フライ	○									○	○						
		つなぎ小麦・大豆(除去不可)			○								○						
		フレットソース													○				
		豚肉(除去不可)						○											
		しょうゆ(こいくち)			○														
		中華だし				○	○	○										○	
焼きビーフン	ビーフン	しょうゆ(こいくち)			○														
		中華だし				○	○	○										○	
		ごま油												○					
		ごまドレッシング		○									○	○	○				
5日 (水)	ご飯 鶏肉の味噌焼き	鶏肉					○												
		味噌										○	○						
		高野豆腐(除去不可)											○						
		しょうゆ(うすくち)				○							○						
		鰹だし											○						
		卵		○	○								○	○					
彩りサラダ	シーザーサラダ	シーザーサラダドレッシング		○	○										○				
		鶏肉					○												
		味噌											○	○					
		高野豆腐(除去不可)											○						
6日 (木)	ご飯 豚肉の生姜炒め	豚肉(除去不可)						○											
		しょうゆ(こいくち)																	
		お魚ソーセージフライ											○						
		マヨネーズ		○									○		○				
		鶏肉(除去不可)						○											
		トマトパウダー(除去不可)							○										
7日 (金)	ご飯 お星さまハンバーグ	ハンバーグ																	
		つなぎ大豆(除去不可)											○						
		枝豆																	
		オレング																○	
10日 (月)	ご飯 ふりかけご飯(のりたま) 肉じゃが	のりたまふりかけ		○	○	○						○	○	○					
		豚肉(除去不可)						○											
		しょうゆ(こいくち)																	
		鰹だし																	
		ホークウイナー																	○
		ごまドレッシング		○		○								○	○	○			
11日 (火)	ご飯 鮭の塩焼き 切干大根の煮付け	さけ									○								
		油揚げ(除去不可)											○						
		しょうゆ(こいくち)																	
		鰹だし																	
		枝豆																	
		マヨネーズ			○														
12日 (水)	ご飯 メンチカツ	メンチカツ		○	○	○	○	○										○	
		つなぎ卵・乳・小麦(除去不可)			○	○	○												
		フレットソース														○			
		油揚げ(除去不可)																	
		しょうゆ(こいくち)																	
		鰹だし																	
13日 (木)	ご飯 鶏肉の唐揚げ	鶏肉																	
		しょうゆ(こいくち)																	
		豚肉(除去不可)																	
		鶏肉(除去不可)																	
		トマトソース																	
		めんつゆ																	
14日 (金) 誕生会	冷やしうどん	うどん																	
		ロースハム		○	○														
		天かす																	
		めんつゆ(除去不可)																	
		鰹だし																	
		チキンナゲット			○	○	○												
卵入りサラダ	青りんごゼリー	卵		○	○	○													
		コールスロートレッシング			○	○													
		青りんごゼリー																	
		鶏肉																	
18日 (火)	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き	鶏肉																	
		しょうゆ(こいくち)																	
		スハゲツティ																	
		ツナ缶詰																	
		マヨネーズ																	
		鰹だし																	
シーザーサラダ	シーザーサラダ	しょうゆ(こいくち)																	
		シーザーサラダドレッシング		○	○														
		鶏肉																	
		しょうゆ(こいくち)																	
19日 (水) 誕生会	ご飯 ハンバーグ(ハーベキューソース)	ハンバーグ																	
		つなぎ小麦・大豆(除去不可)																	
		フレットソース																	
		鶏肉																	
		ツナ缶詰																	
		コールスロートレッシング			○	○	○												
おさつスティック コールスローサラダ	コールスローサラダ	ツナ缶詰																	
		コールスロートレッシング			○	○	○												
オレング	オレング	オレング																	
		オレング																	