7月のメニュー

☆ お 給 食 ☆

＊ 食材の都合によりメニューが変更になることもあります。ご了承ください

		☆おやつ10時☆	☆ おやつ3時 ☆
1(木)	エビチリ豆腐・棒棒鶏風サラダ・みそ汁・果物	サラダせんべい・麦茶	バナナオムレットケーキ・牛乳
2(金)	雑穀米入りご飯・肉じゃが・しゅうまい・みそ汁・果物	ビスケット・麦茶	野菜スナック・飲むヨーグルト
3(土)	～＊ 梅 香 八 幡 神 社 祭 礼 ＊～		
5(月)	煮魚(赤魚)・マカロニとじゃが芋のサラダ・キャベツの豚汁風・果物	ソフトクッキー・麦茶	ミニクリームパン・牛乳
6(火)	雑穀米入りご飯・かぼちゃコロッケ・切干大根煮・みそ汁・果物	青のりせんべい・麦茶	どうぶつビスケット・牛乳
7(水)	☆ 七夕メニュー：～｛ふりかけごはん・チーズ入りハンバーグ 星型ポテト・ブロッコリー・おくらとそうめんのすまし汁・すいか	星型せんべい・乳酸菌飲料	プリンアラモード
8(木)	カレーライス・シーザーサラダ・ウィンナー・野菜ジュース・果物	甘辛せんべい・麦茶	アイス・ビスケット
9(金)	ひじきご飯・とりのみそ焼き・おかか和え・みそ汁・果物	セサミビスケット・麦茶	小魚スナック・飲むヨーグルト
10(土)	うどん・牛 乳・チーズ・果 物	薄焼せんべい・麦茶	野菜せんべい・ジュース
12(月)	たらのムニエルバターしょうゆ・スパゲティーソテー・野菜スープ・果物	サブレ・麦茶	ドーナツ・牛乳
13(火)	雑穀米入りご飯・とり肉と野菜の旨煮・春巻き・みそ汁・果物	ポタージュせんべい・麦茶	ヨーグルトクレープアイス
14(水)	八宝菜・伴三糸・みそ汁・果 物	クラッカー・乳酸菌飲料	蒸しケーキ・牛乳
15(木)	ポークビーンズ・ほうれん草のソテー・みそ汁・果物	しょうゆせんべい・麦茶	しらすトースト・牛乳
16(金)	うどん・竹輪の磯辺揚げ・キャベツの浅漬け・果物	ビスケット・麦茶	コーンスナック・飲むヨーグルト
17(土)	焼きそば・牛乳・チーズ・果 物	やさいせんべい・麦茶	甘辛せんべい・ジュース
19(月)	雑穀米入りご飯・和風ハンバーグ・ツナマカロニサラダ・みそ汁・果物	ソフトせんべい・乳酸菌飲料	スティックパン・牛乳
20(火)	夏野菜カレー・かにかまサラダ・チキンナゲット・野菜ジュース・果物	ソフトクッキー・麦茶	フルーツヨーグルト
21(水)	とりの照り焼き・五目きんぴら・みそ汁・果物	えびせんべい・麦茶	黒ごまビスケット・飲むヨーグルト
22(木)	～＊『 海 の 日 』＊～	――	――
23(金)	～＊『 ス ポ ー ツ の 日 』＊～	――	――
24(土)	スパゲティーミートソース・牛乳・チーズ・果物	青のりせんべい麦茶	ポタージュせんべい・ジュース
26(月)	焼き魚（鮭）・ひじきと大豆の含め煮・みそ汁・果物	サブレ・麦茶	ミニピーナツパン・麦茶
27(火)	ポークジンジャー・もやしと竹輪の和え物・中華スープ・果物	甘辛せんべい・麦茶	アイスクリーム・せんべい
28(水)	雑穀米入りご飯・とりの唐揚げ・切干大根洋風煮・みそ汁・果物	クラッカー・乳酸菌飲料	ロールケーキ・牛乳
29(木)	混ぜご飯・かぼちゃのオーブン焼き・おかか和え・みそ汁・果物	薄焼きせんべい・麦茶	ジャムサンド・牛乳
30(金)	すき焼き風煮・ウィンナーソテー・みそ汁・果 物	セサミビスケット・麦茶	海老スナック・飲むヨーグルト
31(土)	調理パン（未満児はうどん）・牛乳・チーズ・果物	星型せんべい・麦茶	

（3歳未満児のみ）

7月の平均〕

区分	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
3才未満児	528kcal	16.0g	17.0g	2.6g
3才以上児	599Kcal	18.0g	20.0g	2.8g

食材』及び『食品』についての放射性物質の検査結果報告

放射性ヨウ素・及び放射性セシウム共に安全レベルでしたのでご報告いたします。

〔6月〕の給食提供分の食材〕…とり肉・じゃがい・たまご

〔6月16日（水）の給食〕…ごはん・ポークカレー・大根ツナサラダ・ウィンナー 玉ねぎとふのみそ汁・野菜ジュース・アメリカンチェリー・ヨーグルト・せんべい

食事だより 令和3年 7月

暑さも日々増していき、本格的な夏の季節もすぐそこまで来ているようです。高温多湿になる梅雨から夏にかけては、食中毒の多発時期で、特に注意が必要です。 **食中毒に気をつけよう**

食中毒とは?…細菌やウィルス、毒素が食品と一緒に体内に侵入し、腹痛、下痢、嘔吐、発熱などの症状を起こすことをいいます。

乳幼児は抵抗力が弱く、重症化することがあります。食中毒の主な原因となる細菌は“じめじめ”した梅雨や気温の高い夏に繁殖しやすいので、この時期は特に注意が必要です。味、匂いに変化はなく、気づかずに食べてしまった…ということもあるので、きちんと予防し、食中毒を起こさないよう注意しましょう。

｛家庭での食中毒対策｝:できることから見直してみましょう。

① 食品は新鮮なものを選ぶ。
② 肉や魚の汁がもれないよう、購入時に個別にビニール袋に入れ冷蔵庫へ。
③ 冷凍食品は室温での解凍は避け、電子レンジや冷蔵庫で解凍。
④ まな板と包丁は「生肉・加熱用鮮魚など加熱する食材用」と「サラダ用野菜や調理済み食品など加熱しないで食べる食材用」の2つを用意。
⑤ 電子レンジを使用するときは均一に加熱。
⑥ キッチンは整理整頓・清潔に。

食生活を見直そう～朝食の大切さ～朝食の役割

✿寝ている間に下がっている体温を高め、身体活動を活発にする。

✿ホルモンや酸素の分泌を促し、生体リズムを整える。
生活リズムを整えるためには、まず、1日3食、時間を定めてきちんと食べることが大切。

✿脳のエネルギー源である糖質を補給し、知的活動を活発にする。
成長ホルモンは、夜のレム睡眠時に多く分泌され、朝に活性化します。そのため、消耗したブドウ糖を朝食で補給しなければ、脳が円滑に働きません。

朝ごはんパワーチェックリスト（できていたら□をつけましょう）

Q1 朝、お腹が空いて目が覚めました。 □
Q2 朝起きたら、食事のにおいがしました。 □
Q3 朝ごはんの前に、体操をしましました。 □
Q4 朝、家族と会話をしながら食べました。 □
Q5 朝ごはんを、よく噛み、味わって食べました。 □

～☆ はいが4つ以上ならパワーアップ全開！！～

〔 夏に摂りたい栄養素 〕

夏バテ対策には栄養バランスの良い食事をすることが一番ですが、食欲がない時には「量より質」を心がけましょう。夏バテ解消には、たんぱく質、ビタミンB1、ビタミンCが大切です。

○ たんぱく質は、体力を回復し、スタミナをつけてくれます。
○ ビタミンB1は、エネルギーの代謝を活発にし、疲労した体を回復してくれる働きと神経のイライラを防ぐ働きもあります。
○ ビタミンCには、細胞と細胞をつなぐ接着剤のような働きをするコラーゲンの形成を促す働きがあり、鉄の吸収のサポートもしてくれます。ストレスなどの、活性酸素も消去してくれます。