



# 給食だより



お盆休みに帰省をしたり、旅行に出かけるご家族も多いことと思います。自然に親しみ見知らぬ土地の風土や文化に触れ、さまざまな体験をした子どもたちが、ひと回り大きくなって戻ってくるのが楽しみです。

## 「もっと知ろう!おやつのこと」

幼児にとってのおやつは、3度の食事では補いきれない「エネルギー、栄養素、水分の補給の場」です。

### Q回数?

1日1~2回が目安です。離乳食が完了したころから取り入れていきましょう。

### Q量は?

欲しがらだけ与えないように配慮が必要です。次の食事が進まないようなら、次回から量を減らしましょう。

### Q市販のお菓子を与えるときの注意点は?

塩味、甘味、香辛料の強いお菓子は気をつけます。袋菓子は血などに取り分けて食べすぎないようにしましょう。

### ★おやつに向く食材(例)

- ごはん…おにぎり
- 果物…旬の果物
- 牛乳・乳製品…牛乳、ヨーグルト、チーズなど
- 野菜…ふかしたさつまいも、ゆでた枝豆
- 煮たかぼちゃ、冷やしたトマトなど
- ~大切なおやつの効果~

### ●「心理的な楽しみの場」

おやつの時間は、身体や心を休めて、精神的にリラックスしたり、家族やお友達と和やかにコミュニケーションを図ることで、精神的な安定感をもたらし、社会性を育ててくれます。

### ●「食育の場」

おやつの楽しみから、食に対する興味や関心を高めたり、おやつを手作りすることにより、料理を身近に体験したり、食品に関する知識を深めたりすることもできます。

6月のクッキングは「ココアケーキ」でした!混ぜるのも膨らんでいく様子も楽しんでいたり子どもたちでした♪



### 不足しがちな栄養素

暑い日が続くと、食事もさっぱりしたものになりがちですが、そればかりではスタミナ不足が心配です。体をつくるたんぱく質や、体の機能を維持するビタミンやミネラルが不足すると、夏バテでさまざまな症状が出てしまいます。特に夏場はエネルギー代謝に必要なビタミンB群が不足しがちなので、豚肉やレバー、うなぎ、えだまめ、ごま、胚芽米など、ビタミンB1の豊富な食材を摂るようにしましょう。

### 25日(金)…誕生会

☆メニュー☆  
夏野菜カレー・チキンカツ  
コールスローサラダ・トマト  
オレンジ  
☆おやつ☆  
牛乳・ブッセ

### HAPPY BIRTHDAY 7月誕生会

月	献立名	3時のおやつ	未満児追加
28	魚の香り焼き 春雨のきんぴら チンゲン菜のみそ汁	牛乳 フルーツポンチ	ごはん 牛乳 チーズ
1	肉野菜炒め 野菜サラダ	牛乳	ごはん
29	豆腐のすまし汁 パイン缶	ドーナツ	ヨーグルト
2	チキンカレー	お茶	ごはん
16	ツナコーンサラダ	冷やしそうめん	牛乳 せんべい
30			
3	魚と野菜の甘酢あん	牛乳	ごはん
17	ごま和え 切り干し大根のみそ汁	メロン 菓子	牛乳 ビスコ
31			
4	豆乳と野菜のキッシュ	牛乳	ごはん
18	きゅうりのレモン風味和え 海藻スープ	手作りプリン	牛乳 バナナ
5	サラダうどん トマト	牛乳	ごはん
19	オニオンスープ	ミニパン	牛乳 丸ボーロ
7	魚のムニエル	牛乳	ごはん
21	ポテトサラダ 豆腐のみそ汁	オレンジゼリー	牛乳 卵ボーロ
8	八宝菜	牛乳	ごはん
22	きゅうりのおかかサラダ 厚揚げのみそ汁	すいか せんべい	ヨーグルト
9	タンドリーチキン	お茶	ごはん
23	キャベツとコーンのサラダ パンプキンスープ	ごまじゃこおにぎり	牛乳 コーンフレーク
10	魚の変わり衣まぶし	お茶	ごはん
24	ひじきとチーズのサラダ きのことスープ	アイスクリーム クラッカー	牛乳 クッキー
15	ナポリタンスパゲッティ	牛乳	ごはん
	かきたまスープ	ドーナツ	ヨーグルト
12	牛肉の柳川風	牛乳	ごはん
26	二色野菜の香味漬け	バナナ	牛乳 あられ

※ 献立は変更になることもあります。  
※ 離乳食はその日の献立に応じて作っています。

14日(月)は、お弁当の日になっています!!