



令和6年度  
あゆみ保育園

## 7月給食だより

園長 江郷 勝哉  
給食 野口 奈々



### 規則正しい食事をする

○一日三食の食事をする事の大切さを知る  
特に「あさごはん」の大切な役割を知る

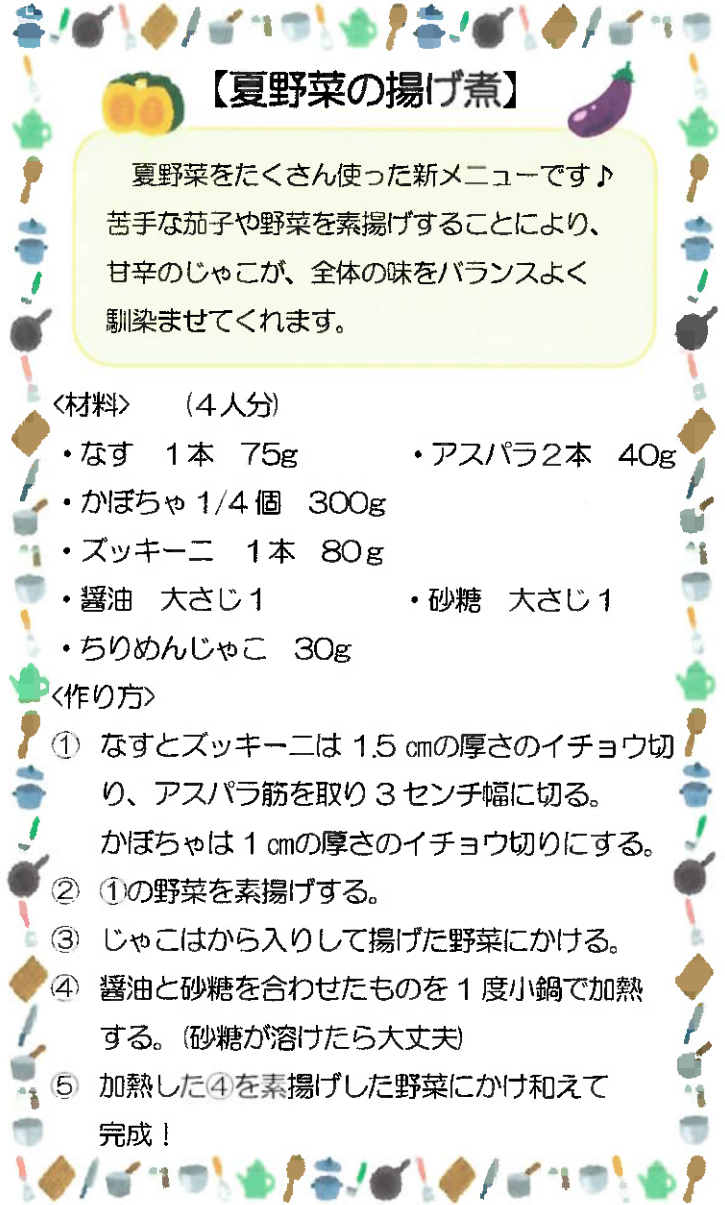
### 【7月の行事予定】

- 3日(水) セタメニュー  
短冊に願い事を書き、  
セタの特別メニューを提供します。
- 12日(水) お誕生会  
お誕生日のお祝いメニューを提供します。



### 【ICクラスのメニュー変更】

- 7/2(水) 回鍋肉 → 筍なし
- 7/3(水) 天ぷらの盛り合わせ(竹輪、南瓜、いんげん、人参)  
→ カレイ、人参、南瓜
- 7/8(月) 生揚げのごまみそ焼き → 豆腐のみそ和え



### 【夏野菜の揚げ煮】

夏野菜をたくさん使った新メニューです♪  
苦手な茄子や野菜を素揚げすることにより、  
甘辛のじゃこが、全体の味をバランスよく  
馴染ませてくれます。

＜材料＞ (4人分)

- ・なす 1本 75g
- ・かぼちゃ 1/4個 300g
- ・ズッキーニ 1本 80g
- ・醤油 大さじ1
- ・ちりめんじゃこ 30g
- ・アスパラ2本 40g
- ・砂糖 大さじ1

＜作り方＞

- ① なすとズッキーニは1.5cmの厚さのイチョウ切り、アスパラ筋を取り3センチ幅に切る。かぼちゃは1cmの厚さのイチョウ切りにする。
- ② ①の野菜を素揚げする。
- ③ じゃこはから入りして揚げた野菜にかける。
- ④ 醤油と砂糖を合わせたものを1度小鍋で加熱する。(砂糖が溶けたら大丈夫)
- ⑤ 加熱した④を素揚げした野菜にかけ和えて完成!

### 朝食で3つのスイッチオン

朝ごはんは一日動くための元気の源です。  
しっかり食べて3つのスイッチをいれましょう

#### からだのスイッチ

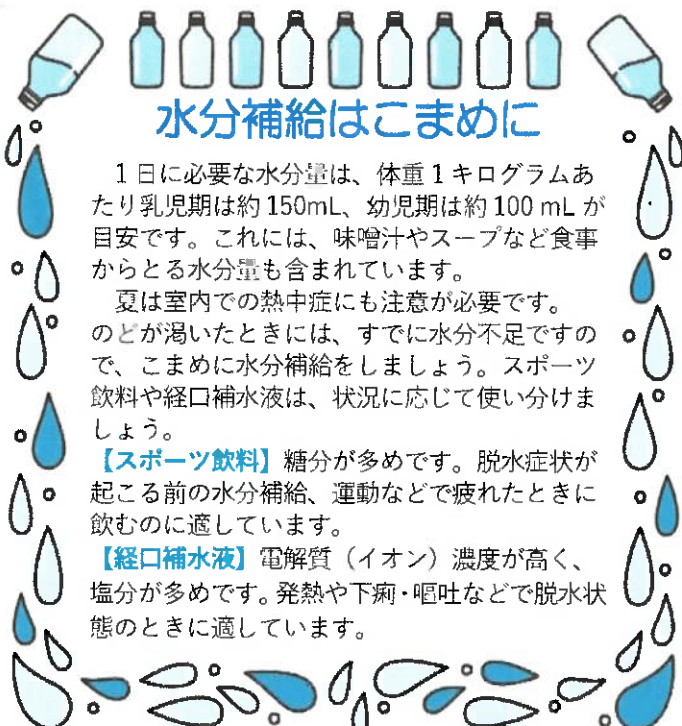
朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

#### あたまのスイッチ

ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

#### おなかのスイッチ

体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。



### 水分補給はこまめに

1日に必要な水分量は、体重1キログラムあたり乳児期は約150mL、幼児期は約100mLが目安です。これには、味噌汁やスープなど食事からとる水分量も含まれています。

夏は室内での熱中症にも注意が必要です。のどが渴いたときには、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】糖分が多めです。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ます。

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