

7月



# 食育だより



今月の食育の内容になります（一部）

## 料理の配膳



料理の配膳の仕方は、子どものころから身につけたいものです。一緒に食べる大人が子どもに伝えたい、日本の食文化といえるでしょう。

（配膳方法）

向かって左がごはん、右に汁物、汁物の向こうに主菜、その左側に副菜を置きます。

銀の鈴保育園

20207.1

栄養士 鈴木

保護者の方から多い悩みを紹介します。是非 参考にしてみてください😊

## 食事の正しい姿勢って？

正しい姿勢で食事ができるように、食事環境を見直してみましょう。

テーブルやいすの高さがあっていないと足をぶらぶらしてしまうなど食事に集中できません。足の下に台を置くなどして、ぶらぶらしないようにしましょう。また視界におもちゃなど気になるものが入らないように片付けることも大切です。



- ・テーブルは手の肘から下が自由に動かせる高さに・・・
- ・背中がいすとくっつかないようにクッションなどを入れても・・・
- ・いすの高さは足の裏が床にしっかりとつく位置に・・・

食べる気がなくなり、食べ物をおもちゃにになってしまう「あそび食べ」。子どもがある程度は自分で食べたらしりは介助しながら与えましょう。顔をそむけたり、イヤイヤをしたらごちそうさまのサイン。早めに切りあげるようにします。



『あそび食べ』にはどのように対応する？

## 冷たい飲み物のとりすぎに注意

夏には冷たい飲み物をつい飲んでしまいがち。熱中症予防には大切なことですが、冷たい飲み物のとりすぎは注意が必要です。清涼飲料には、砂糖が多く含まれているため、疲労感も増し、食欲も低下します。子どもには少し冷やした麦茶やほうじ茶、水分の多い果物・スイカなどを与え、冷やしすぎには注意しましょう。

## 今月の食育

【 ぱんだ組 】

食事の正しい姿勢について

【 こあら組・きりん組 】

食事の正しい姿勢について

食器の正しい並べ方

三角食べについて





# 7月の献立表

## 銀の鈴保育園

エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質
(上段) 未満児			
(下段) 以上児			

日	曜日	献立名	おやつ	熱とちからになるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質
1	水	カレーライス こんぶサラダ	ぎゅうにゅう	米 じゃがいも チョコ	鶏肉 昆布 ちくわ	玉ねぎ にんじん トマト	434	70.1	13	11.5
		さくらんぼゼリー	チョコむしパン	蒸しパンミックス ゼリー	ハム 牛乳 スキム	白菜	6074	100	17.7	15.4
2	木	ミートスパゲティ ブロッコリーわふうマヨネーズあえ	ぎゅうにゅう	スパゲティ 米	豚ひき肉 かにかま	にんじん 玉ねぎ トマト もやし パイン	421	58.2	14.6	13.5
		スープ パイン	やきおにぎり	マヨネーズ バター	牛乳 チーズ	セロリ ブロッコリー しめじ コーン	599	88	20.4	17.8
3	金	ごはん かじきたつたあげ グレープフルーツ	ぎゅうにゅう	米 パン	かじき ハム チーズ	きゃべつ にんじん きゅうり ゆかり	402	55.1	15	12.8
		きゃべつゆかりあえ スープ	サンドイッチ	マヨネーズ	牛乳	グレープフルーツ 玉ねぎ トマト	617	80.8	25.2	20.6
6	月	ごはん チキンカツ なすみそいため	ぎゅうにゅう	米 白玉麩	鶏肉 豚肉 寒天	ミニトマト なす 玉ねぎ にんじん	454	57.1	19.3	15.6
		すましる オレンジ	くろみつきなこかんてん	黒砂糖 パン粉	牛乳 きなこ たまご	ピーマン ねぎ オレンジ	628	78.8	27.2	21.47
7	火	わかめごはん さかなのにつけ ビーフンいため	たなばた	米 ビーフン じゃがいも	かじき ベーコン 油揚げ	ピーマン きゃべつ にんじん	407	62.1	15.4	9.6
		みそしる たなばたデザート	そうめん	そうめん ゼリー	卵 ハム わかめ	きゅうり ミニトマト	538	84.5	22.1	10.7
8	水	ごはん ごもくたまごやき ラタトゥイユ	ぎゅうにゅう	米 メープルシロップ	卵 豚ひき肉 ベーコン	椎茸 にんじん なす トマト 玉ねぎ	358	50.3	13	12.3
		みそしる パイン	ホットケーキ	ホットケーキミックス	スキム 牛乳	しめじ ピーマン とうがん きゃべつ パイン	564	78.3	20.8	19.7
9	木	ごはん マーボーとうふ はるさめあえもの	ぎゅうにゅう	米 春雨 ごま ごま油	とうふ 豚肉 ハム わかめ	ねぎ 椎茸 にんじん コーン	466	59.7	16.2	17.8
		ちゅうかスープ グレープフルーツ	きなこあげぱん	パン	きな粉 牛乳	グレープフルーツ きゅうり	685	91.8	22.8	24.6
10	金	ごはん とりにくのつくねに オレンジ	ぎゅうにゅう	米	鶏肉 ツナ 牛乳	にんじん ほうれん草	445	68.3	16.8	10.1
		にんじんサラダ みそしる	きつねおにぎり		油揚げ	おくら 玉ねぎ オレンジ	622	94.1	24.5	14.3
13	月	やさしいラーメン かみかみサラダ	ぎゅうにゅう	中華麺 マヨネーズ	豚肉 ハム	玉ねぎ にんじん もやし 大根 グレープフルーツ	409	58	17.8	12.5
		グレープフルーツ	スティックパイ・シュガーサンド	パイ生地 パン バター	牛乳	きゃべつ コーン ごぼう ほうれん草	542	69.3	22.8	19.8
14	火	ごはん さばのしおやき オレンジ	ぎゅうにゅう	米 長いも 白玉麩	さば 納豆 きなこ	ブロッコリー にんじん なす	353	40.9	14.8	13.9
		ブロッコリーなつとうあえ みそしる	きなこふ	バター	牛乳	ねぎ オレンジ	523	59.3	23.2	20.3
15	水	ごはん ぶたにくのマーマレードやき	ぎゅうにゅう	米 焼きそば麺	豚肉 わかめ	玉ねぎ 生姜 ほうれん草	421	59.9	19.3	11.7
		さんしょくナムル みそしる すいか	やきそば	ごま ごま油 マーマレード	牛乳 かつお節	にんじん もやし なめこ すいか きゃべつ	298	87	27	15.2
16	木	ごはん たにんに きゅうりとチーズすのもの	フルーツヨーグルト	米	豚肉 たまご かまぼこ	玉ねぎ にんじん きゅうり パナナ	411	51.1	17.6	15.1
		みそしる オレンジ			わかめ チーズ ヨーグルト	黄桃 りんご 枝豆 オレンジ	561	72.2	23.6	19.2
17	金	ごはん とうふハンバーグ ひじきに	ぎゅうにゅう	米 白滝 じゃがいも	とうふ 豚ひき肉	コーン にんじん いんげん	411	53.1	16.4	14.3
		みそしる パイン	とうもろこし	パン粉	ひじき 油揚げ 鶏ひき肉 牛乳	ねぎ パイン	572	76.6	22.5	19

日	曜日	献立名	おやつ	熱とちからになるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質
20	月	ごはん スペインふうオムレツ やさいいため みそしる すいか	ぎゅうにゅう さけチーズごはん	米 じゃがいも 白玉麩 バター	卵 ウィナー スキム 鮭 チーズ 牛乳	玉ねぎ トマト コーン にら すいか もやし ピーマン にんじん ブロッコリー おくら	429	67.2	15.5	10.9
							609	97.4	21.6	14.4
21	火	ごはん ぶたにくのしょうがやき じゃがいもきんぴら みそしる グレープフルーツ	ぎゅうにゅう ゆかりじゃこパン	米 じゃがいも パン マヨネーズ	豚肉 しらす 牛乳	にんじん ピーマン とうがん ねぎ グレープフルーツ ゆかり	439	53.5	19.7	15.2
							606	76.9	27.2	19.7
22	水	ごはん とりにくからあげ かいそうサラダ スープ ゼリー	ぎゅうにゅう こくとうむしぱん	米 黒砂糖 ゼリー	鶏肉 海藻 しらす ツナ 牛乳	にんじん 玉ねぎ コーン	466	73.7	18.2	10.5
							631	99.4	26.1	14.3
27	月	ハヤシライス マカロニサラダ スープ ジョア	ぶどうゼリー	米 マカロニ ジョア ぶどうジュース	豚肉 ハム ベーコン 寒天	玉ねぎ にんじん マッシュルーム きゅうり グリンピース	422	64.9	15.6	10.8
							527	85	18.1	12.4
28	火	ごはん ハンバーグ もやしとウィナーいため ミネストローネ オレンジ	やさいジュース あんトースト	米 パン バター パン粉 あんこ やさいジュース	豚肉 卵 ウィナー ベーコン	玉ねぎ もやし ピーマン 枝豆 きゃべつ トマト オレンジ	456	60.3	17.1	16
							606	81.8	22.9	20.7
29	水	ジャージャーうどん チキンナゲット オレンジ	ぎゅうにゅう おこのみやき	うどん 長いも	豚肉 たまご チキンナゲット スキム 牛乳	玉ねぎ 椎茸 もやし きゅうり ブロッコリー オレンジ きゃべつ	389	40.8	18.3	16.5
							554	56.1	26.8	24.5
30	木	ごはん さけのコーンマヨネーズやき きりぼしだいこんに みそしる パイン	ぎゅうにゅう フライドポテト	米 マヨネーズ じゃがいも フライドポテト	鮭 ちくわ 牛乳 牛乳 スキム	コーン にんじん 切干大根 にら パイン	370	50.2	14.5	12.1
							549	76.2	23.2	16.6
31	金	やきとりどん チーズサラダ かきたましる オレンジ	ぎゅうにゅう メロンパン・ジャムサンド	米 パン バター いちごジャム	鶏肉 のり チーズ わかめ 卵 牛乳	もやし ゆかり きゃべつ にんじん コーン オレンジ	403	55.2	20.5	10.9
							640	82.7	28.8	20.6

新規に食物アレルギーの症状をださないため、献立表の「主な材料」を参考にして当日までにご家庭で食べていただけるよう御協力をお願いします。

- ★ 7/13(月) 未満児：シュガーサンド 以：スティックパイ  
7/31(月) 未満児：メロンパン 以上児：ジャムサンド になります。

中里農園のおやさい

トマト・なす  
きゅうり・ピーマン

【 1日当たりの平均 】



未満児	エネルギー	417kcal				
	炭水化物	57.6g	たんぱく質	16.6g	脂質	13.0g
以上児	エネルギー	589kcal				
	炭水化物	81.7g	たんぱく質	23.5g	脂質	18.2g