

7月

食育だより

銀の鈴保育園

2021

栄養士 鈴木

6月の食育活動をお知らせします😊

クッキングにむけての正しい身支度

～こあらぐみ(6/7)・きりんぐみ(6/7)～

正しい手洗い・マスクのつけ方・エプロンのつけ方など体験しました。
「エプロンかわいいでしょ～」「マスクは鼻を隠すんだよ」「手をきれいに洗えたよ」などとてもクッキングを楽しみにしている様子がみられました。



旬のびわを使って初めてのクッキング

～ぱんだぐみ(6/11)・こあらぐみ(6/11)・きりんぐみ(6/10)～

こあらぐみ、きりんぐみは、5、6月に旬のびわについて学びました。

今月は初めてのクッキングで、びわのコンポートをグループごとに作り完成させました。びわの種や外皮をむくのは、2回目だったのでとてもスムーズで、「甘いにおいがするね」「やさしく皮をむくんだよね」「早く食べたいな」など期待に胸を膨らませている子どもたち。食べてみると、「甘くておいしい」「おかわりほしい～」「生のほうがおいしいよ」「煮ると食べやすい」などの子ども達の声をたくさん聞くことができました。

ぱんだぐみは、はじめてのびわに「うわ～ぐにゃぐにゃする～」「甘いにおいがするね」「食べられるの？」などの反応でしたが、実際に触って外皮をむいたり、種をとったりすると、一生懸命に取り組んでいる表情をみることができ、普段は果物が苦手な子どもも完食してとても嬉しそうでした。





今月の食育



・トマトを使った食育

→ トマトのことを学んでから楽しいクッキングを考えています。

※ 詳細はクラスボードのほうに掲示しますので楽しみに・・・

プチ情報

水分補給はこまめに (スポーツ飲料・経口補水液の違いについて)

夏は室内での熱中症にも注意が必要です。のどが乾いたときには、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。脱水症状が起こる前の水分補給、運動などで疲れたときにも適している。
(経口補水液)
電解質(イオン)濃度が高く、塩分が多め。発熱や下痢、嘔吐などで脱水状態のときに適している。



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	木	サンマーメン しゅうまい・ブロッコリー ヨーグルト	むぎちゃ いちごジャムパン	中華麺 いちごジャムパン	豚肉 ヨーグルト	人参 もやし キャベツ 玉ねぎ 椎茸 ブロッコリー	367 555	62.3 95.8	19.7 26.4	10.4 13.6
2	金	ごはん ハニーチキンてりやき・ミニトマト みそしる ごもくめ すいか	ぎゅうにゅう フライドポテト	米 里芋 じゃがいも	鶏肉 大豆 油揚げ 牛乳	ミニトマト 人参 いんげん 玉ねぎ すいか パセリ	431 610	56.9 82.9	19.2 26.9	13.7 18.4
5	月	ごはん にくどうふ みそしる ビーフンいため ぶどう	ぎゅうにゅう ツナトースト	米 ビーフン 食パン マヨネーズ	豚肉 豆腐 ベーコン 牛乳 ツナ	玉ねぎ 人参 ねぎ ピーマン キャベツ なす ぶどう コーン	398 555	56.1 79.4	15.2 21	11.9 16.3
6	火	ジャージャーうどん まめサラダ オレンジジュース	むぎちゃ たきこみごはん	うどん 米	豚肉 卵 大豆 ひよこ豆 鶏肉 油揚げ	椎茸 もやし きゅうり いんげん 枝豆 人参	451 577	62.5 83.3	19 23.8	13.4 15.6
7	水	たなばたちらしずし そうめんじる ししやもてんぱら パナナ	ぎゅうにゅう きらきらミルクゼリー	米 そうめん	高野豆腐 卵 海苔 牛乳 ししやも スキムミルク	椎茸 人参 ごぼう 枝豆 ブロッコリー おくら パナナ	406 564	64.6 89.9	14.4 19.7	10.2 13.8
8	木	ごはん おやこに すましじる レバーなすみそいため メロン	ぎゅうにゅう レーズンむしパン	米	鶏肉 卵 かまぼこ 豚肉 レバー わかめ 豆腐 牛乳 スキムミルク	玉ねぎ にんじん なす ピーマン メロン レーズン	435 615	59.1 85	19.5 27.3	12.9 17.3
9	金	ハヤシライス コーンサラダ オレンジ	ぎゅうにゅう ポテトもち	米 じゃがいも マヨネーズ	豚肉 ツナ チーズ 牛乳	玉ねぎ 人参 マッシュルーム コーン グリーンピース ブロッコリー オレンジ	421 573	57.5 79.5	14.8 20.2	14 18.9
12	月	ごはん コロッケ みそしる オーロラサラダ グレープフルーツ	ぎゅうにゅう チヂミ	米 じゃがいも マヨネーズ 米粉	豚肉 えび ハム 油揚げ 牛乳 しらす干し	玉ねぎ キャベツ きゅうり 冬瓜 グレープフルーツ にら コーン	430 589	59.8 82.1	17.5 23.7	13 17.6
13	火	ごはん ぎせいどうふ みそしる やさしいため ぶどう	ぎゅうにゅう かぼちゃごまクッキー	米 小麦粉 ごま	豆腐 卵 ひじき 竹輪 豚肉 わかめ 麩 牛乳 スキムミルク	人参 いんげん 椎茸 キャベツ もやし ピーマン なす ぶどう かぼちゃ	414 581	53.6 78.8	16.2 22.2	14.4 18.7
14	水	じゃこごはん かじきソースかつ キャベツのりあえ けんちょうじる すいか	やさいジュース フレンチトースト	米 パン粉 里芋 食パン	しらす干し めかじき 海苔 豆腐 卵 牛乳 スキムミルク	キャベツ 人参 きゅうり ごぼう 椎茸 すいか	450 611	68.2 94.1	16.5 23.9	11.8 15.1
15	木	ごはん ハンバーグトマトソース みそしる きりぼしだいこんのサラダ オレンジ	ぎゅうにゅう じゃこパン	米 パン粉 食パン マヨネーズ	豚肉 卵 牛乳 わかめ しらす干し	玉ねぎ トマト 人参 切干大根 きゅうり おくら えのきたけ オレンジ	402 581	51.8 76	16.6 24	13.5 19.1
16	金	ラーメン ナムル パナナ	ぎゅうにゅう パフェ	中華麺 コーンフレーク 生クリーム	豚肉 卵 ヨーグルト 牛乳	玉ねぎ 人参 もやし キャベツ コーン ほうれんそう パナナ みかん	406 558	57 79.3	16.4 22.2	13.6 17.9
19	月	ごはん とりのからあげ・ミニトマト みそしる ひじきのために メロン	フルーツ ヨーグルト	米 じゃがいも	鶏肉 ひじき 油揚げ ヨーグルト スキムミルク	ミニトマト 人参 いんげん 小松菜 パナナ りんご 黄桃	434 557	62.6 83.1	18.1 23.6	11.9 13.7
20	火	ごはん さけのコーンマヨネーズやき スープ ラタトゥイユ パナナ	ぎゅうにゅう ホットケーキ	米 マヨネーズ じゃがいも 小麦粉	鮭 スキムミルク ベーコン 卵 牛乳 スキムミルク	コーン なす トマト ピーマン しめじ キャベツ パナナ	398 595	54.4 82.2	15.9 25.3	12.6 18
21	水	ごはん はっぼうさい スープ いんげんごまあえ ぶどう	ぎゅうにゅう ココアあげパン	米 ロールパン	豚肉 えび 豆腐 牛乳	キャベツ 人参 椎茸 コーン にら いんげん えのきたけ ぶどう	409 605	57.6 86.4	17.4 25.3	11.6 16.9

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
26	月	ごはん スペインふうオムレツ みそしる	ぎゅうにゅう	米	卵 ウインナー ハム	玉ねぎ トマト しめじ 人参 コーン	405	59.3	15.6	11.2
		ブロッコリーサラダ バナナ	おやつそうめん	じゃがいも そうめん	スキムミルク 牛乳 ツナ	ブロッコリー ねぎ バナナ きゅうり	564	83.2	22.2	14.9
27	火	ナン なつやさいカレー	ぎゅうにゅう	ナン	豚肉 スキムミルクわかめ	玉ねぎ 人参 なす おくら	394	57.3	15.2	12
		きゅうりすのもの すいか	えびピラフ	じゃがいも 米	竹輪 牛乳 えび	トマト きゅうり すいか コーン	587	88.6	21.6	16.4
28	水	ごはん とうふのわふうグラタン スープ	むぎちや	米 パン粉 マヨネーズ	豆腐 鶏肉 牛乳 スキムミルク	玉ねぎ 枝豆 コーン おくら きゅうり	409	67.1	16.5	15.3
		ひじきおくらサラダ ばくがゼリー	ホットドッグ	ロールパン	チーズ ひじき ウインナー	人参 えのきたけ こまつな キャベツ	574	92.4	22.2	19.9
29	木	ごはん さばのみそに かきたまじる	ぎゅうにゅう	米 ながいの	さば 納豆 わかめ	ほうれん草 人参 バナナ	390	52.5	17.1	12.1
		ほうれんそうなっとうあえ バナナ	とうもろこし ビスケット	ビスケット	卵 牛乳	とうもろこし	586	76.9	26.5	18.2
30	金	やきそば チキンナゲット	ぎゅうにゅう	やきそば麺	豚肉 鶏肉	玉ねぎ キャベツ もやし	414	52.2	20.6	13.3
		ジョア	チュロス／スティックケーキ	チュロス／スティックケーキ	ジョア 牛乳	人参	610	70.6	28.7	22.8

※ 都合により、献立表を変更する場合がありますので、ご了承ください。



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。

中里農園のおやさい

きゅうり・ピーマン・なす

トマト・ミニトマト

誕生会食メニュー

16日 ラーメン

郷土料理(神奈川県)

1日・14日

夏祭りメニュー

30日

【 1日当たりの平均 】

※詳細はひよこ組前の掲示をご覧ください

未満児	エネルギー	413				
	炭水化物	58.6	たんぱく質	17.1	脂質	12.6
以上児	エネルギー	582				
	炭水化物	83.5	たんぱく質	23.8	脂質	17.2