



令和5年度

## 給食ニュース7月号

翠松保育園

翠松保育園では、毎日手作りおやつを提供しています。  
詳しくは献立表をご覧ください。

### 7月 食育のわらい

つぼみ たんぼぼ	<ul style="list-style-type: none"> <li>よく噛んで、こぼさないで食べようとする。</li> <li>スプーンを正しく使う。</li> </ul>
はな たんぼぼ	<ul style="list-style-type: none"> <li>楽しんで食事をし、様々な食べ物を進んで食べる。</li> <li>保育士等の言葉掛けによって、食事に必要な態度や習慣を身に付けようとする。</li> </ul>
つぼみ ゆり	<ul style="list-style-type: none"> <li>献立や食品に興味や関心を持つ。</li> <li>食事を通して必要な習慣を身につける。</li> </ul>
はなゆり	<ul style="list-style-type: none"> <li>野菜や稲を育てたり、収穫することを期待し食べ物の大切さを知る。</li> <li>マナーに気をつけながら楽しく食事をする。</li> </ul>

### 19日(水) 誕生会

#### 「ラチとライオン」ランチ

サフランライス シチュー  
からあげ コールスローサラダ  
わかめスープ  
フルーツポンチ

★誕生会の日は3歳以上児も  
主食はいりません。



### ゆりさんが野菜を収穫しました。



はなゆりさん  
キュウリ  
大豊作です



スッキーニ  
大きいね



ももちゃんにも  
みせたよ

### おお先生の梅で、梅ジュースを作りました。



梅をもいで



梅の入った  
容器に  
氷砂糖  
を入れる



氷砂糖が溶けて  
梅ジュースが  
出来てきて  
いるよ



### 離乳食おいしいよ

大きなお口で食べるよ



自分で茶碗を  
持って飲むよ

### 窒息事故の防止について その2

#### ★食事の時間に気を付けていること

- 正しい姿勢で座っているか。
- 子どもの意志に合ったタイミングで食べさせているか。
- 子どもの口に合った量を与えているか。つめ込まないよう声を掛けているか。
- よく噛むよう伝えているか。
- 食べ物を飲み込んだことを確認しているか。
- 汁物などの水分を適切に与えているか。
- 食事中に驚かせていないか。「笑う、泣く」が起きた時、詰まらせないよう観察しているか。
- 眠くなった時、無理に口にいられていないか。
- 食べるスピードが速すぎないか。
- 食事終了後、口の中に食べ物が入っていないか。

※園では、子どもの年齢月齢によらず、普段食べている食材が窒息に繋がる可能性があることを認識して援助しています。

7月の手作りおやつ		
1	土	おにぎり
2	日	
3	月	くずもち
4	火	おにぎり
5	水	野菜たっぷりパンケーキ
6	木	コッペパン
7	金	リンゴのヨーグルトケーキ
8	土	おにぎり
9	日	
10	月	じゃがいものオープン焼き
11	火	五平もち
12	水	カルピスのコーンブレッド
13	木	レーズンパン
14	金	きな粉マカロニ
15	土	おにぎり
16	日	
17	月	運動会
18	火	サンドおにぎり
19	水	おからココアケーキ
20	木	ポテトパン
21	金	コメコメチュロス
22	土	おにぎり
23	日	
24	月	ごませんべい
25	火	ゼリー、非常食
26	水	じゃがいもとコーンのグラタン
27	木	ミルクパン
28	金	ういろう
29	土	おにぎり
30	日	
31	月	ごまかりんとう

牛乳、スキムミルク、お茶などの飲み物がつきます。



7かぞえ		あかのななかま	みどりのななかま	きいろのななかま	その他調味料	翠松保育園 手作りおやつ	
からだをつくる		からだの調子をととのえる	エネルギーのもとになる				
1	土	ミネストローネ、果物		3歳以上児は、主食を持ってきて下さい。		おにぎり	
3	月	肉じゃが・ほうれん草とちくわのあえもの・果物・みそ汁	豚肉・ちくわ	玉ねぎ・人参・小松菜・ほうれん草・もやし・ホールコーン缶・果物	じゃがいも・しらたき・油・砂糖・ごま油	しょうゆ・みりん・だし汁・酢	くずもち
4	火	魚の照り焼き（赤魚）・かぼちゃの煮付け・みそけんちん汁・果物	魚・豆腐・みそ	かぼちゃ・大根・人参・ごぼう・こねぎ	砂糖・じゃがいも・こんにゃく	しょうゆ・みりん・酒・だし汁	おにぎり
5	水	ポークビーンズ・ツナサラダ・ごまふりかけ・果物・みそ汁	豚肉・大豆・ツナ缶	玉ねぎ・人参・トマト缶・にんにく・トマトピューレ・きゅうり・キャベツ・ホールコーン缶・果物	じゃがいも・油・砂糖・ごま	トマトケチャップ・塩・鶏がらスープ（コンソメ）・酢	野菜たっぷりパンケーキ
6	木	卵お好み焼き・きゅうり漬け・みそ汁・焼きのり・果物	鶏卵・ベーコン・青のり・みそ・焼きのり	人参・ピーマン・キャベツ・きゅうり・玉ねぎ・小松菜・えのきたけ	砂糖・パン粉・油・じゃがいも	塩・トマトケチャップ・中濃ソース・だし汁	コッペパン
7	金	鶏のから揚げ・コーン入りおひたし・セタそうめん汁・果物	鶏肉	しょうが・チンゲン菜・ホールコーン缶・干しいだけ・人参・玉ねぎ・おくら	片栗粉・油・乾麺（そうめん）	しょうゆ・酒・塩・だし汁	リンゴのヨーグルトケーキ
8	土	パスタ入り野菜スープ		3歳以上児は、主食を持ってきて下さい。		おにぎり	
10	月	豆腐の中華煮・ひじきサラダ・ごまふりかけ・果物・みそ汁	豚肉・かまぼこ・豆腐・ひじき・ツナ缶	しょうが・人参・玉ねぎ・白菜・干しいだけ・チンゲン菜・ほうれん草・ホールコーン缶・果物	油・片栗粉・ごま油・マヨネーズ・ごま	鶏がらスープ（コンソメ）・塩・しょうゆ	じゃがいものオープン焼き
11	火	魚の塩麹漬け焼き（赤魚）・ポテトサラダ・みそ汁・果物	魚・豆腐・わかめ・みそ	人参・きゅうり・ホールコーン缶・キャベツ	じゃがいも・マヨネーズ	塩麹・だし汁	五平もち
12	水	夏野菜カレー・ゆでとうもろこし・旬の果物	豚肉	かぼちゃ・なす・玉ねぎ・人参・トマト・さやいんげん・とうもろこし・果物	油・じゃがいも	カレーウ・トマトケチャップ	カルピスのコーンブレッド
13	木	鶏肉のハーベキューソース焼き・即席漬け・元気の出るスープ（鶏入りカレースープ）・果物	鶏肉・鶏卵	しょうが・にんにく・長ねぎ・オレングリソース・きゅうり・キャベツ・人参・玉ねぎ・かぼちゃ・チンゲン菜・トマト	砂糖・ごま・じゃがいも	しょうゆ・酒・みりん・塩・鶏がらスープ（コンソメ）・カレー粉	レーズンパン
14	金	なす入り酢豚・モロヘイヤスープ・果物	豚肉・豆腐	しょうが・なす・玉ねぎ・人参・干しいだけ・ピーマン・ハイソ缶・モロヘイヤ・もやし・果物	片栗粉・油・じゃがいも・砂糖	酒・しょうゆ・酢・トマトケチャップ・鶏がらスープ（コンソメ）・塩	きな粉マカロニ
15	土	具沢山スープ・果物		3歳以上児は、主食を持ってきて下さい。		おにぎり	
18	火	麻婆豆腐・中華サラダ・果物	豆腐・豚ひき肉・みそ・わかめ	しょうが・にんにく・人参・干しいだけ・長ねぎ・にら・きゅうり・もやし・ホールコーン缶・果物	油・砂糖・片栗粉・ごま油・香辛	しょうゆ・酢	サンドおにぎり
19	水	誕生会「ラチとライオン」ランチ		3歳以上児も、主食はいりません。		おからココアケーキ	
20	木	魚のみそ漬け焼き（鮭）・三色ひたし・すまし汁・果物	魚・みそ・豆腐・わかめ	小松菜・もやし・人参・玉ねぎ・えのきたけ		酒・みりん・しょうゆ・塩・だし汁	ポテトパン
21	金	ジャーマンオムレツ・きゅうり漬け・野菜スープ・ごまふりかけ・果物	鶏卵・ウインナー・チーズ	ピーマン・玉ねぎ・きゅうり・キャベツ・トマト・えのきたけ	じゃがいも・油・砂糖・ごま	塩・トマトケチャップ・中濃ソース・鶏がらスープ（コンソメ）	コモメチュロス
22	土	トマトシチュー・果物		3歳以上児は、主食を持ってきて下さい。		おにぎり	
24	月	鶏肉のオープン焼き・夏野菜のトマト煮・わかめスープ	鶏肉・ベーコン・わかめ	トマト・玉ねぎ・赤パプリカ・なす・ズッキーニ・にんにく・もやし・人参・長ねぎ	小麦粉・オリーブ油・油・じゃがいも	塩・コンソメ・鶏がらスープ（コンソメ）	ごませんべい
25	火	焼き魚（サバ）・すき昆布の炒り煮・みそ汁・果物	魚・すき昆布・さつま揚げ・油揚げ・みそ	人参・干しいだけ・玉ねぎ・小松菜・果物	こんにゃく・油・砂糖・じゃがいも	塩・しょうゆ・みりん・だし汁	ゼリー、非常食
26	水	ハサンスー 拌三絲（中華風そうめん）・ピーマンと塩昆布のふりかけ・果物	豚肉・塩昆布・かつお節	もやし・人参・きゅうり・ホールコーン缶・ピーマン・果物	乾麺（そうめん）・油・砂糖・ごま油・ごま	しょうゆ・酢・だし汁	じゃがいもとコーンのグラタン
27	木	豚肉のしょうが焼き・粉ふきいも・みそ汁・果物	豚肉・青のり・豆腐・わかめ・みそ	しょうが・玉ねぎ・ピーマン・人参・もやし・えのきたけ	油・じゃがいも	酒・しょうゆ・みりん・塩・だし汁	ミルクパン
28	金	ちくわのカレー揚げ・キャベツのごまあえ・豚汁・焼きのり・果物	ちくわ・豚肉・豆腐・みそ・焼きのり	キャベツ・人参・玉ねぎ・こねぎ	小麦粉・油・砂糖・ごま・じゃがいも・こんにゃく	カレー粉・しょうゆ・だし汁	いろいろ
29	土	サンラータン・果物		3歳以上児は、主食を持ってきて下さい。		おにぎり	
31	月	厚揚げと冬瓜の炒め煮・春雨スープ・果物	厚揚げ・豚肉・みそ・わかめ	冬瓜・人参・チンゲン菜・生しいだけ・にんにく・しょうが・ホールコーン缶・長ねぎ・果物	油・砂糖・香辛・ごま油	酒・しょうゆ・みりん・鶏がらスープ（コンソメ）・塩	ごまかりんとう

# 令和5年度 給食だより



## 夏を元気に過ごすために『規則正しい生活リズムと食事』

暑い夏がやってきます。水遊び等、夏ならではの楽しみがありますが、体調を崩しやすい季節でもあります。楽しい夏を元気に過ごすためには、規則正しい生活リズムと栄養バランスのとれた食事が大切です。

**使用前に確認を！**  
～水筒・やかんの使用方法に注意～

水筒を持ってのお出かけや、熱中症予防のためにスポーツ飲料を飲む機会が増える季節ですね。金属製の水筒・やかんなどの容器は、使い方を間違えると金属が溶け出し、中毒の原因となることがあります。取扱いに注意して、安全に使用しましょう。



## ○安全に使用するポイント○

- 容器の内部にサビや傷がないか確認  
→サビや傷から、金属成分が溶け出すことがあります。
- 酸性の飲み物を金属製の容器に保管しない  
→酸性の飲み物の例  
炭酸飲料、乳酸菌飲料、果汁飲料、スポーツ飲料など  
(炭酸・乳酸・ビタミンC・クエン酸を含むものは酸性度が高い。)
- 定期的に新しい容器に交換する  
→古くなった容器は、劣化して知らないうちに内部が破損していることがあります。



## 食育の日 『夏野菜カレー』

今月の食育の日は、「夏野菜カレー」です。いつものカレーに素揚げした「かぼちゃ」や「なす」、太陽の光をいっぱい浴びた「トマト」「さやいんげん」を加えた夏野菜がたっぷり入ったカレーです！

夏野菜には、水分の代謝を盛んにし、利尿や発汗を促して、体のほてりや湯きをいやし、暑さで弱った胃の動きを高めてくれる効果があります。おいしい夏野菜を食べて元気に夏を過ごしましょう！

※献立内容を変更する場合があります。  
★赤字は翠松保育園の追加メニューです。