

令和6年		7月分 みそら保育園 予定献立表			
日	曜	献立表	主食	未満児おやつ 10時	おやつ3時
1	月	豚肉の香味焼き、みそ汁 マカロニサラダ、果物	ごはん	ほうじ茶 ビスケット	牛乳 ココアムース
2	火	親子煮、みそ汁 小松菜の磯和え、果物	ごはん	ほうじ茶 せんべい	牛乳 ジャムサンド
3	水	トマト肉じゃが、みそ汁 ほうれんそうのナムル	ごはん	ほうじ茶 ミルクせんべい	牛乳 ソーセージパン
4 18	木	さけのムニエル、みそ汁 かぼちゃのそぼろ煮	ごはん	ほうじ茶 卵ボーロ	牛乳 オレンジケーキ
5	金	七夕麻婆豆腐、七夕そうめん汁 いんげんのごまよごし、果物	ごはん	ほうじ茶 塩せんべい	牛乳 バームクーヘン
19	金	麻婆豆腐、みそ汁 いんげんのごまよごし、果物	ごはん	ほうじ茶 塩せんべい	牛乳 バームクーヘン
6 20	土	五目そうめん、牛乳 スティックチーズ、果物	そうめん	ほうじ茶 ゼリー	ほうじ茶 えびせん
8 22	月	タンドリーチキン、みそ汁 五目金平、果物	ごはん	ほうじ茶 塩せんべい	牛乳 いももち
9 23	火	さばの梅煮、みそ汁 サイコロサラダ	ごはん	ほうじ茶 ウエハース	牛乳 シュガーラスク
10 24	水	照焼豆腐ハンバーグ、みそ汁 しらす和え、果物	ごはん	ほうじ茶 麩菓子	牛乳 マカロニきな粉
11 25	木	八宝菜、みそ汁 春雨サラダ	ごはん	ほうじ茶 サブレ	牛乳 お好み焼き
12 26	金	チキンカレー、ピーマンの金平 ヨーグルト、果物	ごはん	ほうじ茶 ソフトせんべい	アイスクリーム ウエハース
13 27	土	ミートスパゲティ、牛乳 スティックチーズ、果物	スパゲティ	ほうじ茶 揚げせんべい	ほうじ茶 えびせん
29	月	スパニッシュオムレツ、みそ汁 ツナ和え、果物	ごはん	ほうじ茶 ビスケット	牛乳 クリームパン
16 30	火	鶏肉のから揚げ、みそ汁 納豆和え、果物	ごはん	ほうじ茶 せんべい	牛乳 ミルクスティックパン
17 31	水	焼き肉、みそ汁 じゃが芋とツナの煮物	ごはん	ほうじ茶 ソフトクッキー	牛乳 白いゼリー

※食材仕入れ等の関係で、メニューの一部を変更する場合がございます。 給食日数 26回

区 分		エネルギー	蛋白質	脂 質
3歳未満児	7月の平均	504kcal	20.4g	17.2g
	保育園基準	465kcal	19.4g	12.3g
3歳以上児	7月の平均	609kcal	24.3g	19.3g
	保育園基準	572kcal	23.4g	16.0g

いわき市からのお知らせ

子どもたちが大好きな季節 夏 がやってきます



### 熱中症に気をつけましょう

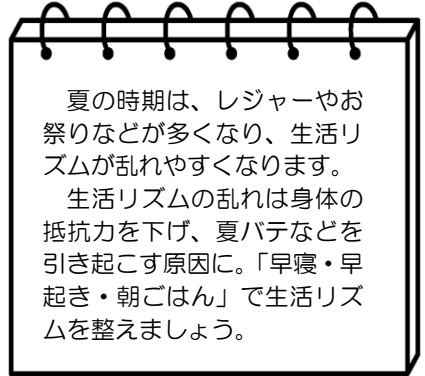
気温・湿度ともにぐんぐん上がるこの時期、特に気をつけたいのが熱中症です。

こまめな水分補給、通気性のよい衣服や帽子の着用、適度な冷房の使用などの対策をして、元気に夏を迎えましょう。



夏の時期は、レジャーやお祭りなどが多くなり、生活リズムが乱れやすくなります。

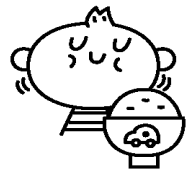
生活リズムの乱れは身体の抵抗力を下げ、夏バテなどを引き起こす原因に。「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。



### 成長期に大切な栄養素 ～よく噛んで食べよう！～

丈夫な歯をつくるために、カルシウムをはじめとした栄養素を摂ることも大切ですが、実は「よく噛んで食べる」ことも重要です。噛むことは顎の骨や口周りの筋肉の発達を促し、歯並びや噛み合わせにも影響すると言われています。他にも「よく噛む」ことには、だ液の分泌を促して口の中をきれいにしたり、食べ物本来の味を感じるため味覚の発達を促すなどのメリットがあります。よく噛まずに飲み込むと、食べ物を喉に詰まらせてしまう心配もありますね。

こどもの咀嚼を促すためには、食べ物を少し大きく切って前歯でかじりとらせる、歯ごたえのある食材も少しずつ取り入れるなどしてみましょ。また、急いで食べると丸飲みになりやすいので、食事の時間を十分にとり、ゆっくり食べることも意識してみましょ。



### 食べよう！いわき「ピーマン」

ピーマンにはレモンの2倍のビタミンCが含まれており、その他のビタミン、β-カロテン、食物繊維も豊富で、栄養の宝庫。「いわきピーマン」は皮が薄く、やわらかい特性を持つ「みおぎ」という品種で、加熱しても色が鮮やかでへたらず、食べ応えがあります。購入する際は全体的に色が濃くて、表面にハリとツヤがあり切り口がみずみずしく変色していないものを選びましょ！

