

給食だより

令和6年 7月号

社会福祉法人 晋栄福祉会 大阪市立北恩加島保育所

梅雨が明けると夏本番。この時期は暑さで食欲が低下し、水分ばかりを摂りがちになります。

食欲の低下は体力の低下にもつながるため、室内の温度管理や食事の工夫を行いながら、楽しく夏を過ごしましょう。

7月の予定

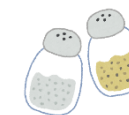
- 1日 すいかを食べる（全児）
- 5日 七夕行事食
- 9日 おにぎり作り（幼児）
- 10日 とうもろこしの皮むき（幼児）
- 24日 土用の丑の日
- 26日 夏祭り行事食
- 30日 とうもろこしの皮むき

6月の給食

かたつむりコロッケ 紫陽花ゼリー



塩分の摂りすぎに気をつけましょう



熱中症予防には塩分の補給が必要ですが、子どもの1日当たりの食塩摂取目標量は6～11ヵ月で1.5g、1～2歳で3g未満、3～5歳で3.5g未満とされています。

食事の味付けに使う調味料などは出汁をきかせたり、カレー粉や柑橘の風味を活かすなどしながら工夫し、過剰な摂取をしないよう心がけましょう。

体を涼しくする夏の野菜

きゅうり、トマト、すいかなどの夏野菜には水分がたっぷりと含まれています。汗で出た体の水分を補い、身体を冷やす作用があります。また利尿作用があり、摂りすぎた水分を体の外に出してくれる働きもあります。夏野菜で体を「涼しく保ちましょう。

給食でもすいかを提供予定です。

おいしいすいかの選び方



★音で選ぶ

完熟したすいかは「ボンボン」と済んだ音がします。
未熟だと「ボンボン」と高い音、熟しすぎていると低く重たい音がします。

★ツルで選ぶ

完熟すいかはツルの付け根が少しくぼみ、周りが盛り上がった状態になります。

★模様で選ぶ

黒い模様の部分がくぼんでいること、緑色と黒色の境界がはっきりしていることが甘いすいかの特徴です。

★へそで選ぶ

おへそが小さいと未熟、大きいと熟しすぎている可能性があります。

旬の食材 とうもろこし



炭水化物が一番多く、そのほかビタミン B 群や不飽和脂肪酸も含まれており、善玉コレステロールを増やす働きもあります。

濃い緑の皮が付いていて、ひげが茶色のふさふさしたものを選びましょう。

鮮度が落ちるのが早いので、加熱してから冷凍保存するようにしましょう。

7.8月はみんなでとうもろこしの皮むきを予定しています。

とうもろこしごはん レシピ

材料 (3~4人分)

米 2合

とうもろこし 1本

水 米2合分

めんつゆ (三倍濃縮) 小さじ1



①とうもろこしの皮をはぎ、実を包丁でこそげとる。

②米を研ぎ、めんつゆを入れ、水を炊飯器の2合の目盛りまで入れる。

③とうもろこしを実、芯も一緒に入れて炊飯する。

④炊きあがったらさっくり混ぜる。

令和 6 年 7 月 献 立 表 北恩加島 保育所

曜日	水 17	木 18	金 19	土 20	月 22	火 23	水 24	木 25	金 26	土 27	月 29	火 30	水 31
行事									夏祭り				修了児との交流
献立No.	15	28	72	143	158	19	142	106	120	151	40	172	29
献立名	①チキン南蛮 ②みそ汁	①肉豆腐 ②みそ汁	①肉じゃが おかか和え ③みそ汁	①五目 ひじきごはん ②そうめん汁	①ジャージャー麺 ②ソテー	①鶏のからあげ ②のつべい汁	①かば焼き風丼 ②ひじきのごまみそ和え ③すまし汁	①冷菜 ②かぼちゃの そぼろあんかけ	①焼きそば ②盛り合わせ ③スープ	①焼きめし ②スープ	①厚揚げの みそ炒め ②すまし汁	①高野豆腐の そぼろごはん ②すまし汁	①ポークソテー ②みそ汁
主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	うどん	ごはん	ごはん	ごはん	中華そば	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
昼食	①鶏もも肉 塩 こしょう 片栗粉 砂糖 しょうゆ 酢 揚げ油 マヨドレ 玉葱 砂糖 パセリ キャベツ しょうゆ ②しめじ 人参 豆腐 ねぎ みそ 煮干し	①豆腐 牛肉 人参 いんげん れんこん しいたけ 油 砂糖 しょうゆ ②かぼちゃ えのきたけ ねぎ 煮干し みそ	①牛肉 じゃが芋 糸こんにやく 人参 玉葱 グリーンピース 油 煮干し 砂糖 しょうゆ ほうれん草 人参 しいたけ 花かつお しょうゆ 砂糖 ②豆腐 わかめ ねぎ 煮干し みそ	①ごはん ひじき 鶏肉 人参 いんげん しいたけ 油 砂糖 しょうゆ ②そうめん しめじ ほうれん草 煮干し 塩 しょうゆ	①うどん 豚ミンチ 人参 玉葱 白葱 たけのこ水煮 しいたけ(干) しょうが ごま油 味噌 砂糖 しょうゆ 片栗粉 水 ②ベーコン 玉葱 チンゲン菜 もやし 油 しょうゆ	①鶏肉 砂糖 しょうゆ 片栗粉 揚げ油 キャベツ トマト ②油揚げ 里芋 人参 大根 ねぎ 煮干し 塩 しょうゆ 片栗粉	①たら 片栗粉 油 <タレ> 砂糖 しょうゆ みりん しょうが 水 ②人参 ほうれん草 ひじき 砂糖 しょうゆ みそ ごま ③わかめ しめじ 煮干し 塩 しょうゆ	①ささみ 春雨 人参 きゅうり ごま油 砂糖 酢 しょうゆ ②かぼちゃ 牛ミンチ 油 砂糖 しょうゆ 片栗粉	①中華そば 豚肉 ちくわ 人参 キャベツ 油 こしょう ケチャップ ウスターソース 花かつお 青のり ②シャウエッセン じゃが芋 塩 揚げ油 バナナ チョコレート(幼児)	①ごはん 合ミンチ 油 人参 ねぎ 玉葱 油 塩 しょうゆ ②チンゲン菜 コーン わかめ スープの素 塩 こしょう	①厚揚げ 豚肉 人参 キャベツ 油 みそ 砂糖 しょうゆ ②麩 ほうれん草 しいたけ 煮干し 塩 しょうゆ 片栗粉	①ごはん 鶏ミンチ 干しいたけ 白葱 たけのこ 高野豆腐 人参 砂糖 しょうゆ みりん 煮干し ③大根 わかめ 煮干し 塩 しょうゆ	①豚肉 人参 キャベツ 玉ねぎ ねぎ 油 塩 こしょう ②小松菜 油揚げ 煮干し みそ
果物	オレンジ(乳児)	バナナ(乳児)	オレンジ(乳児)	バナナ(乳児)	オレンジ(乳児)	バナナ(乳児)	オレンジ(乳児)	バナナ(乳児)		バナナ(乳児)	オレンジ(乳児)	バナナ(乳児)	オレンジ(乳児)
No.	127	147	75		70	128	167	91	165		64	113	168
おやつ	プリン プリン 水の カラメルソース	フルーツ盛り合わせ バナナ オレンジ	あずきケーキ ホットケーキミックス 水 ゆで小豆	干菓子	やきやきごはん ごはん ツナ缶 わかめ しょうゆ	フルーツポンチ みかん缶 りんご バナナ みかん缶の汁 水 砂糖 片栗粉	バナナ ゆであずき	食パン	バナナ	干菓子	お麩のラスク	ゆでとうもろこし	揚げパン ロールパン 揚げ油 グラニュー糖
飲物	牛乳	牛乳	牛乳	お茶	お茶	牛乳	牛乳	牛乳	りんごジュース	お茶	牛乳	牛乳	牛乳