



# きゅうしょくだより

清明保育園  
給食室



そうめんや冷やし中華がおいしい季節になりました。しかし、単品で食べてもおいしい麺類ですが、栄養バランスがくずれがち。夏バテ予防のためにも、副菜や具材などを工夫して、栄養バランスに気をつけましょう。



## 旬の食材を食べましょう

四季に恵まれた日本では、それぞれの季節に採れたての旬の食材を味わうことで、生活の中に季節を感じてきました。旬とは、その食材が最もおいしく、栄養豊富な時期です。夏は身体を冷やし、冬には身体を温めるなど、季節に合わせて私たちの体に働きかける食材が多く、食べることで体調を整えてくれる効果をもたらすものもあります。旬の食材をメニューにうまく取り入れてみましょう。



## 水分補給はこまめに

- 夏は室内での熱中症にも注意が必要です。のどが渴いたときには、既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飲むのに適している。
- 【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、嘔吐などで脱水症状のときに適している。

## 6月のクッキング

### ゆき組

★ビーフカレー★  
ピーラーでじゃがいもと人参の皮をむき、包丁で切りました！  
美味しいカレーができました♪



### ほし組

★カレイのムニエル&こぶき芋★  
全員のカレイに小麦粉をつけてもらいました！ホットプレートでこんがり焼いていただきました♪



### きりん組

★小松菜とカリカリじゃこのおひたし★  
人参をバターナイフで切って、キャベツをちぎりました！  
じゃこの観察と味見もしました♪



### ひばり組

★キャベツのゆかり和え★  
キャベツと人参をちぎって味付けをし、スプーンで混ぜてもらいました♪  
★梅ジュース作り★  
みんなで梅の実を瓶の中に入れてもらいました♪美味しいジュースが出来ますように\*

## 7月の予定献立栄養量

		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	カリウム	鉄	V.A	V.B <sub>1</sub>	V.B <sub>2</sub>	V.C	食塩	食物繊維
乳児	目標	420kcal	17.0g	11.5g	190mg	405mg	2.0g	170 μgRE	0.23mg	0.25mg	18mg	1.4g未満	2.7g
	予定量	347kcal	12.9g	10.8g	166mg	454mg	1.4g	159 μgRE	0.20mg	0.22mg	15mg	1.0g	2.3g
幼児	目標	570kcal	23.5g	16.0g	260mg	630mg	2.5g	215 μgRE	0.32mg	0.36mg	23mg	1.6g未満	3.6g
	予定量	496kcal	18.7g	15.3g	223mg	647mg	1.9g	226 μgRE	0.29mg	0.31mg	22mg	1.4g	3.3g

## 6月の実施献立栄養量

		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	カリウム	鉄	V.A	V.B <sub>1</sub>	V.B <sub>2</sub>	V.C	食塩	食物繊維
乳児	目標	420kcal	17.0g	11.5g	190mg	405mg	2.0g	170 μgRE	0.23mg	0.25mg	18mg	1.4g未満	2.7g
	実施量	376kcal	14.6g	11.0g	168mg	526mg	2.0g	179 μgRE	0.20mg	0.23mg	17mg	1.2g	2.6g
幼児	目標	570kcal	23.5g	16.0g	260mg	630mg	2.5g	215 μgRE	0.32mg	0.36mg	23mg	1.6g未満	3.6g
	実施量	534kcal	20.9g	15.7g	231mg	752mg	2.6g	256 μgRE	0.29mg	0.34mg	25mg	1.7g	3.8g