



7月給食だより



令和4年6月30日
認定こども園
聖ヶ丘保育園
こども未来学舎

真っ赤な太陽と真っ白な入道雲が夏の到来を知らせています。

暑い夏でも聖ヶ丘保育園のお友達は元気いっぱい、汗をかきながら遊びに夢中になっている姿はとても頼もしいです。また、暑い時期に入り、気温の上昇とともに食中毒の発生率もぐんと上がります。園での、食材管理や衛生管理も、より一層気を付けていきたいと思ひます。



汁物の大切さ

1. だしを味わう

汁物は、だしのうまみを味わうのに最も適した料理形態です。その味と香りが食欲増進に大きな役割を持っています。

2. 水分補給

のどを滑らかにして食べ物を食道や胃に送るとともに、一日に必要な水分をとるためにも役立っています。

3. 野菜をとる

一汁一菜の場合、おかずはたんぱく源となり、汁が野菜を引き受ける役割を果たします。

4. 発酵食品をとる

みそ、しょうゆといった伝統的な発酵食品を効果的に使う料理形態です。

5. マナー面でも重要

最初に汁物に箸をつけると箸先にご飯粒がつかず、きれいに食べることができます。



七夕にそうめんを食べるのはなぜ？

7月7日は織姫と彦星のお話が有名ですが、それとは別に七夕にそうめんを食べるようになった伝説のお話があります。それは、古代中国の王の子どもが7月7日に亡くなり、その霊が人々に病気を流行させました。その病気を防ぐためにその子どもが好きだった「策餅(さくべい)」というそうめんの原型といわれるものを供えたのが始まりといわれています。

～今月の離乳食～

	1.3.5週目	2.4週目
月	夏野菜おじや バナナの甘煮	野菜の和風煮 かぼちゃの煮物 白粥
火	ツナと野菜の炒め物 冬瓜スープ 白粥	野菜のトマト煮 炒り豆腐 白粥
水	おやき 清汁 白粥	おやき 清汁 白粥
木	トマトシチュー りんごの甘煮 白粥	チンゲン菜とツナの炒め物 スープ 白粥
金	煮魚 煮びたし 白粥	豆腐バーグ おかか煮 白粥
土	野菜おじや	野菜おじや

《 保育園児1人あたりの栄養摂取量 》

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン				食塩相当量 (g)	
						A (μgRE)	B ₁ (mg)	B ₂ (mg)	C (mg)		
乳児	基準量	472	19.1	13.3	218	2.2	188	0.26	0.29	20	1.5未満
	給与量	441	17.7	13.2	216	1.7	119	0.25	0.37	15	1.7
幼児	基準量	574	23.0	15.9	259	2.5	213	0.31	0.36	22	1.8未満
	給与量	545	20.6	17.4	167	1.9	153	0.29	0.33	20	2.1

☆食物アレルギー児には、医師の指示書に沿った代替食(除去食)を提供します。