



# 7月 給食だより



令 7 年 7 月 1 日  
認 定 こ ど も 園  
聖 ケ 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えます。



## 7月7日は「七夕」です

七夕の日には、いろんな願い事を書いた短冊を笹の葉につけたりしますが、実はそうめんを食べるという習慣もあります。昔は「1月15日のお粥」「3月3日の草もち」「5月5日のちまき」と同じように、悪いことが起きないようにと願いを込めて「さくべい」という食べ物を作り、7日の夜に食べていました。「さくべい」は、小麦粉と米の粉を練って細くヒモのようにしたものを、縄のように2本合わせて作ったお菓子で「麦なわ」とも呼ばれていました。よく七夕のときにそうめんを食べたりするのは、この習慣からきているようです。

### 子どもと一緒に配膳しましょう

配膳をする前に、テーブルを台ふきんでふきます。大人が手本となり、ご飯茶わんやおわん、はし、おかずの位置を子どもに伝えながら、配膳していきます。手伝いをさせるときは、それが子どもの年齢や発達に合った内容かどうか考えてやらせるようにしましょう。

### 後片付けのお手伝いをさせましょう

食事が終わった後の片づけも、子どもと一緒にやってみましょう。子どもの年齢に応じて、できることから始めます。例えば、自分の使った食器を一つずつ運ばせてはいかがでしょうか。手伝いをしてくれた時には、「ありがとう」「助かるよ」などと感謝の言葉を返してください。



乳児の予定献立表 (月齢により異なります) 上段: 1.3.5週 下段: 2.4週			
月	夏野菜おじや(玉ねぎ、トマト、なす、鶏ささみ(初期しらす) 米<しょうゆ>)	木	トマトシチュー(トマト、しいたけ、玉ねぎ、チンゲン菜、粉ミルク<ブイヨン>) りんごの甘煮(りんご) おかゆ(米)
	バナナの甘煮(バナナ)		チンゲン菜とツナの炒め煮(チンゲン菜、ツナ(初期なし)、人参<しょうゆ>)
	野菜の和風煮(玉ねぎ、人参、えのき、鶏ミンチ(初期絹豆腐) <味噌>)		スープ(えのき、ほうれん草 コーン) おかゆ(米)
火	かぼちゃの甘煮(かぼちゃ) おかゆ(米)	金	煮魚(鮭(初期カレイ)、キャベツ <味噌>)
	ツナと野菜の炒め物(ツナ(初期なし)、なすび、人参、小松菜 <しょうゆ>)		煮びたし(ブロッコリー、しめじ、人参 <しょうゆ>) おかゆ(米)
	冬瓜スープ(冬瓜、しらす、キャベツ<ブイヨン>) おかゆ(米)		豆腐ハンバーグ(絹豆腐、かぼちゃ、玉ねぎ)
	魚のトマト煮(カレイ、トマト、ブロッコリー<ブイヨン>)		おかか煮(小松菜、人参、かつお節(初期なし)) おかゆ(米)
水	炒り豆腐(人参、絹豆腐、じゃがいも) おかゆ(米)	土	野菜おじや
	おやき(じゃがいも、人参)		調味料は後期食以降に使用します
	清汁(ほうれん草、高野豆腐、玉ねぎ<しょうゆ>) おかゆ(米)		
	おやき(さつまいも、人参)		
	清汁(玉ねぎ、切干大根、高野豆腐、キャベツ<しょうゆ>) おかゆ(米)		

### 《 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 ( $\mu$ gRE)	B <sub>1</sub> (mg)	B <sub>2</sub> (mg)	C (mg)		
乳児	基準量	478	17.2~21.0	12.0~14.6	218	2.2	188	0.26	0.29	20	1.5未満
	給与量	472	18.2	12.6	204	2.3	144	0.28	0.40	20	1.6
幼児	基準量	574	20.7~25.3	14.3~17.5	259	2.5	213	0.31	0.36	22	1.8未満
	給与量	549	21.2	14.8	181	2.1	172	0.30	0.37	24	2

☆食物アレルギー児には、医師の指示書に沿った代替食又は除去食を提供します