



給食だより



令和7年8月1日
認定こども園
聖ヶ丘保育園
こども未来学舎



いよいよ夏本番となりました。天気のいい日は、園庭で元気に走り回ったり、水遊びを楽しむ聖ヶ丘保育園のお友達の声が聞こえてきます。8月は夏祭りやプール、お盆など楽しいイベントが盛りだくさんです。生活のリズムが乱れないよう、また、熱中症などに気をつけて、元気に夏を楽しみましょう。

上手に水分を取りましょう！

私たちの体は約60～70%の水分でできています。水分は体の健康を維持するために必要不可欠な存在なのです。汗をたくさんかくこの季節、特に子どもたちは遊びに夢中で水分補給を忘れがちです。ご家庭でもこまめに水分補給を心がけて水分不足や熱中症を予防しましょう。

①食事から

今が旬の夏野菜には水分が多く含まれているものがたくさんあるので、夏野菜を積極的に食べましょう。また、汁物も水分とミネラルを同時にとれるのでおすすめです。

②飲み物の種類

さわやかな炭酸飲料や冷たいジュースはごくごく飲んでしまいがちですが、これらには約10%の糖分が含まれているものもある

③迷ったら麦茶を！

飲み物の中でも麦茶は大麦から抽出されているためカフェインを含まず、子どもの水分補給に適しているといわれています。



きれいな手で食べよう



病気や食中毒を防ぐために、食べる前は石けんで手を洗いましょう。洗った後は、きれいなハンカチやタオルで手をふきます。



食中毒予防の三原則

食中毒の予防には手洗いなどで食品に細菌を付けない、低温で保存して増やさない、よく加熱してやっつける、の3点が大切です。

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(米、なすび、トマト、かぼちゃ、鶏ミンチ(初期 高野豆腐)) バナナのヨーグルト(バナナ、ヨーグルト(初期なし)) 野菜の和風煮(ブロッコリー、玉ねぎ、人参<しょうゆ>) さつまいもの煮物(さつまいも 高野豆腐) おかゆ(米)	木	トマトシチュー(トマト、じゃがいも、玉ねぎ、コーン、粉ミルク<ケチャップ>) りんごの甘煮(りんご) おかゆ(米) ツナと野菜の炒め煮(ツナ(初期 絹豆腐)、ほうれん草、なす) 冬瓜スープ(冬瓜、えのき、人参 <ブイヨン>) おかゆ(米)
火	チンゲン菜としらすの炒め物(チンゲン菜、しらす) スープ(じゃがいも、人参<ブイヨン>) おかゆ(米) トマトの洋風煮(トマト、じゃがいも、玉ねぎ<ブイヨン>) 炒り豆腐(絹豆腐、小松菜、しいたけ<味噌>) おかゆ(米)	金	煮魚(カレイ、チンゲン菜、人参<味噌>) 煮びたし(キャベツ、しめじ、大根<しょうゆ>) おかゆ(米) 野菜のうま煮(大根、まいたけ、人参<しょうゆ>) おかか煮(かつお節(初期しらす)チンゲン菜、じゃがいも) おかゆ(米)
水	野菜とツナの煮物(ツナ(初期絹豆腐)かぼちゃ、しめじ) 汁(玉ねぎ、キャベツ、人参 <しょうゆ>) おかゆ(米) 煮魚(鮭(初期カレイ)<味噌>) 清汁(キャベツ、かぼちゃ、しめじ<しょうゆ>) おかゆ(米)	土	野菜おじや 野菜おじや

調味料は後期食以降に使用します

《 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	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	483	17.5	12.9	210	2.3	124	0.27	0.38	21	1.7
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	569	20.4	15.6	186	2.1	138	0.31	0.34	25	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又は除去食を提供します