



# 給食だより

令和4年 7月1日発行

宗方こども園

※おやつに毎日牛乳がついています。※都合により変更する場合があります。

月	火	水	木	金	土
★8月の行事予定★					
15日(月) 弁当日				1	2
4	5	6	7	8	9
七タ三色丼 とり天 オクラの胡麻和え 果物	鶏肉の梅しソース 切り干し大根の 焼きそば風 果物 パン	魚の香草パン粉焼き ひじきの炒め煮 レタス 果物 ごはん	厚揚げと 茄子のみそ炒め 青菜のちりめん和え 果物 ごはん	冷しゃぶサラダ 厚揚げと こんにゃくの煮物 ししゃも 果物 ごはん	冷やし中華 果物
杏仁豆腐	とうもろこし	豆腐ドーナツ	七タそうめん	和風 ごまみそクッキー	ビスケット
11	12	13	14	15	16
たこ焼き からあげ とうもろこし トマトサラダ 果物 おにぎり	大豆入り ひじきの油いため 南瓜サラダ 果物 ごはん	煮魚 切り干し大根サラダ にんじんの甘煮 果物 ごはん	高野豆腐の卵とし さつま揚げと 野菜の煮昆布 果物 ごはん	魚のさっぱり 甘酢ソース 小松菜の白和え 果物 ごはん	チキンライス コンソメスープ 果物
かきごおり せんべい	黒糖わらびもち	チーズ饅頭	南瓜のおやき	トマト蒸しパン	カステラ
18	19	20	21	22	23
海の日	チンジャオロース ニラ玉 果物 ごはん	魚のチーズ焼き 切昆布の当座煮 果物 ごはん	お誕生日会 メニュー ドラえもんカレー マカロニサラダ オクラ ゼリー 果物	ゴーヤチャンプルー 野菜の納豆和え 果物 ごはん	梅肉チャーハン わかめスープ 果物
	ジモティーおにぎり	クリーミー ヨーグルト	じゃこトースト	カルシウムクッキー	メロンパン
25	26	27	28	29	30
茄子入り麻婆豆腐 南瓜の煮物 果物 ごはん	親子焼き ごまじゃこサラダ 果物 ごはん	魚のネギみそ焼き 野菜のゆかり和え おくら 果物 ごはん	高野豆腐の酢豚風 ひじきサラダ 果物 ごはん	ニラ豚 小松菜のおかか和え 果物 ごはん	茄子入り ミートスパゲティ 果物
ココアもち	豆乳まんじゅう	カルシウムお好み焼き	オレンジゼリー	チーズ蒸しパン	おせんべい



7月に入り、暑い日が続いています。子ども達は夏の暑さの影響で体調を崩しやすくなっているようです。早寝早起きはもちろんのこと、1日3食きちんと食べて生活リズムを整えましょう。

♪ 今月の新作レシピは、ジモティーおにぎりです。大分県の地産地消を多く取り入れました。

♪ 11日は屋台メニューでお祭り気分を味わいます♪



。。。忘れないで！ 大切な水分補給。。。

子どもは大人より新陳代謝が活発なためたくさん汗をかきます。そのためしっかりと水分補給をすることが大切です。のどが渇く前にこまめに水をのみましょう。



## 食中毒に注意！！

食中毒は6月～10月にかけて多く発生します。細菌の活動しやすい気温と湿度がそろっているためです。保育園でも細心の注意をはらって給食を提供しています。ご家庭でも食べる前に必ず手を洗い、しっかりと加熱し、すみやかに食べるよう心がけましょう！

### 【食中毒予防の3原則】

菌をつけない！ 手や調理器具、材料をしっかりと洗う。  
菌を増やさない！ 調理したものはすぐ食べる。  
菌をやっつける！ しっかりと加熱・殺菌する。



## ★★スナッフエンドウのすじ取り★★

小さいお友だちも食べたよ！

さくら・ゆい組のお友だちに旬のお野菜、スナッフエンドウのさやむきのお手伝いをしてもらいました。きれいにさやをむき、給食でおいしくいただきました♪

力があるけどがんばるぞ♪



## ！！窒息事故に気をつけましょう！！

お菓子や果物など子どもに食べ物を与えるときは以下のことを気にかけてあげることで窒息事故を防ぐことができます。

- 必ず大人が見守っている中で食べさせる様にする。
- 子どもの口に合った量を与える。(1回で多くの量を与えない)
- 適切な大きさに切り、よく噛む様、促す。
- 小さく切る時は縦長になるようにカットする。
- 食事中に驚かせない。
- 歩きながら、遊びながら、テレビを見ながら等ながら食べをさせない。
- 正しく座っているか確認する。(あおむけ寝などの状態で食べさせない)



朝など特に時間が気になり、次から次へと食事を子どもの口に運んでしまいたくなることもあるかと思いますが、そんな時こそこの事を思い出してくださいね。

