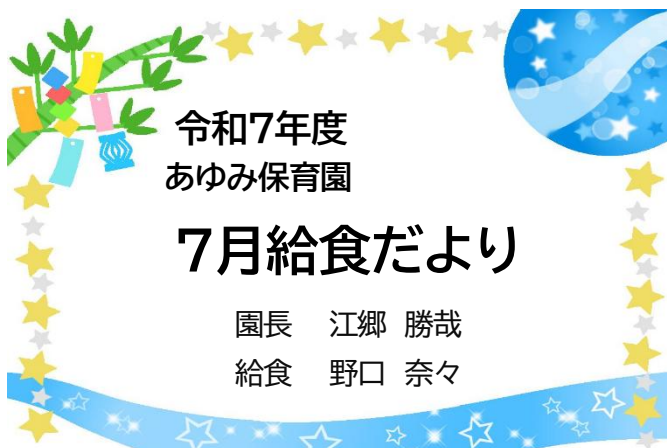




令和7年度
あゆみ保育園

7月給食だより

園長 江郷 勝哉

給食 野口 奈々

今月の目標

規則正しい食事をする

○一日三食の食事をすることの大切さを知る
特に「あさごはん」の大切な役割を知る

【7月の行事予定】

- 2日(水) セタ会食
短冊に願い事を書き、ホールで
バイキング形式の食事を楽しめます。
- 9日(水) お誕生会
お誕生日のお祝いメニューを提供します。



【7月のブックメニュー】

7/11(金)「まほうのわくわくおにぎり」の
「ピーマンとツナのなかよしおにぎり」を
提供します。



【IC クラスメニュー変更】

- 2日(水) 天ぷらの盛り合わせ→カレイ、人参、南瓜
- 3日(木)30日(水) キャベツと厚揚げのみそ炒め
→キャベツの豆腐のみそ炒め
- 9日(水) ・赤飯→白米に変更
・かじきまぐろのしそ巻き揚げ
→かじきまぐろの天ぷら(しそなし)
・根菜の味噌汁→こんにゃく抜き
- 16日(水) 厚揚げとトマトのサラダ
→豆腐とトマトのサラダ
- 18日(金) 竹輪のチーズ揚げ→カレイの天ぷら
- 22日(火) ジャージャーうどん→筍抜き



「きちんと食べよう朝ごはん」

～元気のもと朝にある！～

① 寝ている時の体

寝ている間も、呼吸をしたり心臓を動かしたりするために、体はずっとエネルギーを使っています。そのため、朝目が覚めた時には、体の中のエネルギーが減っていて、ガソリン切れのような状態に。朝ごはんを栄養を補給することが、とても大切になります。

② 朝ごはんを食べるといいこと

朝ごはんは、脳や体のスイッチを入れる役割をします。ごはんやパンなどからエネルギーをとることで、集中力ややる気が高まり、園での活動に元気いっぱいに取り組みます。また、朝ごはんをきちんと食べることで、おなかの調子も整い、便通も良くなります。

③ 朝ごはんに摂りたい食べもの

バランスのとれた朝ごはんには、「主食(ごはんやパン)」「主菜(卵・魚・肉などのたんぱく質)」「副菜(野菜や果物)」がそろっているのが理想です。味噌汁や牛乳を加えると、さらに栄養バランスが良くなります。時間がない朝でも、簡単に用意できる工夫があるといいですね。



水分補給はこまめにしよう！

◎のどが渇く前に飲む

のどが渇いたと感じた時にはすでに体の水分は不足しています。

◎少しずつこまめに飲む

一度にたくさん摂ると胃腸に負担がかかってしまいます。一度に飲む量はコップ一杯程度が適しているといわれています。

◎ジュースやスポーツドリンクの飲みすぎに注意

ジュースやスポーツドリンクには、糖分がたくさん含まれて虫歯や肥満の原因にもなります。普段の水分補給は水やお茶にしましょう。

◎ペットボトルに注意

飲み残した飲み物やペットボトルをいつまでも放置しておくと雑菌が繁殖して食中毒の原因になります。早めに飲み干すか、捨てるようにしましょう。