

～7月の給食献立表～

♥…からだをつくる ◆…ねつやエネルギーになる ♣…からだのちょうしをととのえる
エネルギー…kcl (カロリー) たんぱくしつ…g (グラム) しぼう…g (グラム)



1日 (月)			2日 (火)			5日 (金)					
わかめごはん	♥♥	揚げ餃子	♥♥	クリームシチュー	◆	ホワイトロール	◆	ピラフ	◆	みそ汁	◆
みそ汁	◆	たまご焼き	♥	じゃがいも	◆	サラダ	◆	ごはん	◆	大根	♣
チンゲン菜	♣	□	□	鶏肉	♥	レタス	♣	ベーコン	♥	わかめ	♥
油あげ	♥	サラダ	◆	人参	♣	大根	♣	コーン	♣	サラダ	◆
□	□	ポイルキャベツ	♣	玉ねぎ	♣	トマト	♣□	人参	♣	ポイルキャベツ	♣
赤魚の西京焼き	♥◆	カリフラワー	♣	マッシュルーム	♣	チーズ	♥	玉ねぎ	♣	ブロッコリー	♣
炒め物	◆	メロン	♣	□	□	グレープゼリー	◆	たこやき	♥♥	トマト	♣
アスパラ	♣			フランクフルト	♥□			切り干し大根煮物	◆	オムレツ	♥
たまねぎ	♣			牛乳	◆			大根	♣	なし	♣
ベーコン	♥							油揚げ	♥		
								人参	♣		
399kcl	19.9g	15.8g		453kcl	18.1g	16.0g		573kcl	28.6g	14.8g	
8日 (月)			9日 (火)								
ごはん	◆	ポテトサラダ	◆	カスタードパン	◆	牛乳	♥				
鶏の唐揚げ	◆	じゃがいも	◆	冷やし中華	◆	サラダ	◆				
鶏肉	♥	人参	♣	中華麺	◆	レタス	♣				
ブロッコリー	♣	きゅうり	♣□	ハム	♥	カリフラワー	♣				
トマト	♣	たまご	♥	きゅうり	♣	トマト	♣				
レタス	♣	中華スープ	◆	錦糸卵	♥	ツナ	♥				
		もやし	♣	チェリー	♣	プリン	♥				
		わかめ	♥	つくね串	♥						
煮物	◆	オレンジ	♣								
高野豆腐	♥										
里芋	♣										
419kcl	23.1g	14.5g		450kcl	17.8g	15.1g					

	エネルギー kcl	たんぱくしつ g	しぼう g
厚生省栄養基準 (3~5歳/1日)	1300	25.0	36.0
月平均栄養量	458.8	21.5	15.2

※ 材料入荷の都合により、内容を多少変更することがありますので、ご了承ください。

鶴ヶ丘幼稚園

7月 食育・保健だより

～今月のテーマ～ きちんと食べよう！朝ごはん！

こどもたちの身体にとって、朝ごはんがどれほど重要であるかを紹介していきたいと思ひます。



【朝食の役割】

- ① 寝ている間に下がっている体温を高め、身体活動を活発にする
- ② ホルモンや酵素の分泌を促し、生体リズムを整える
- ③ 脳のエネルギー源である糖質を補給し、知的活動を活発にする

【ヘルパンギーナの主な症状】

- ・ 39度前後の高熱が出て、喉が痛くなります
- ・ 咽頭に赤い発しんができ、水疱になり、潰瘍になります
- ・ 水分補給を嫌がり、脱水症状になることがあります

【朝ごはんパワーチェックリスト】

チェックが4つ以上ならパワーアップ全開！！

1	朝、おなかがすいて目が覚めました。	
2	朝起きたら、食事のにおいがしました。	
3	朝ごはんの前に、体操をしました。	
4	朝、家族と会話しながら食べました。	
5	朝ごはんを、よく噛み、味わって食べました。	

*ヘルパンギーナが当園でも発症しました。

手洗い・うがいをしっかりと、予防しましょう！

プール遊びが始まりました。元気に水遊びを楽しむためにも、プールのない日もできるだけ毎朝検温をされ、お子様の体調管理に努めてください。

37.0度を超えている場合は、入水できません。また熱が上がってくる可能性が高いので、できる限りご自宅で静養してください。

