



7月の給食だより



認定こども園 札幌大谷幼稚園

令和5年6月23日

1号認定のお子様は、★印のついている日が給食の日です。

月/日(曜日)	献立名	食品名
7月 1日(土)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆バナナ ・午後おやつ ☆牛乳 ☆ビスケット	牛乳 バナナ 牛乳 ビスケット
	☆和風スープスパゲッティ ☆もやしと胡瓜の生姜和え ☆オレンジ ☆牛乳	スパゲッティ・ツナレク・ベーコン・玉葱・人参・キャベツ・干椎茸・にんにく・油・醤油・塩・のり・かつお節・昆布 もやし・きゅうり・生姜・醤油 オレンジ 牛乳
★7月 3日(月) 7月 31日(月)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆りんご ・午後おやつ ☆牛乳 ☆せんべい	牛乳 りんご 牛乳 せんべい
	☆ごはん ☆豚汁 ☆鶏肉のさっぱり煮 ☆コーンソテー ☆パイナップル・パイナップル缶 ☆牛乳	米 豚ももスライス・木綿豆腐・しらたき・メークイン・玉葱・人参・ごぼう・長葱・油・味噌・みりん・かつお節・昆布 鶏もも肉・醤油・酢・砂糖・生姜・にんにく・片栗粉 ホールコーン・グリーンピース・油・塩 パイナップル(3日)・パイナップル缶(31日) 牛乳
★7月 4日(火) 🎂誕生会(年長) ★7月 18日(火)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆バナナ ・午後おやつ ☆ヨーグルト ☆鉄強化クラッカー ☆かえり煮干し	牛乳 バナナ ヨーグルト 鉄強化クラッカー かえり煮干し
	☆ごはん ☆さつまいもと切干大根の味噌汁 ☆鶏肉ごま焼き ☆人参含め煮 ☆スイカ ☆牛乳	米 さつまいも・切干大根・味噌・煮干し 鶏もも肉・醤油・みりん・酒・米粉・すりごま・いりごま・油 人参・油・砂糖・醤油 スイカ・マスカットゼリー(4日、年長) 牛乳
7月 5日(水) 7月 19日(水)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆オレンジ ・午後おやつ ☆牛乳 ☆ビスケット	牛乳 オレンジ 牛乳 ビスケット
	☆バターロール ☆ほうれん草のポタージュ ☆豚肉のマーマレード焼き ☆キャベツしめじ和え ☆バナナ ☆牛乳	ロールパン ほうれん草・メークイン・玉葱・油・牛乳・豆乳・バター・塩・ポタージュの素 豚ロース肉・生姜・醤油・マーマレード キャベツ・しめじ・醤油 バナナ 牛乳
★7月 6日(木) 🎂誕生会(年中) ★7月 20日(木) 一学期終業式	・午前おやつ ☆牛乳 ☆バナナ ・午後おやつ ☆牛乳 ☆ジャムスコーン	牛乳 バナナ 牛乳 全粒粉入り粉・小麦粉・ベーキングパウダー・バター・フォローアップミルク・いちごジャム
	☆ごはん ☆玉葱とコーンのスープ(0-2歳児) ☆トマトカレー ☆小松菜しらす和え ☆メロン ☆牛乳	米 玉葱・ホールコーン・醤油・塩・かつお節 豚ももスライス・玉葱・人参・カットトマト・ホールコーン・トマト・油・生姜・にんにく・カレー粉・福神漬 小松菜・しらす干し・醤油 メロン・マスカットゼリー(6日、年中) 牛乳

★7月 7日 (金)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆りんご ・午後おやつ ☆アイスクリーム ☆ビスケット	牛乳 りんご とけないアイス ビスケット
7月 21日 (金)	☆ごはん ☆チンゲン菜と人参の味噌汁 ☆ほっけの竜田揚げ ☆切干大根のナムル ☆オレンジ ☆牛乳	米 チンゲン菜・人参・味噌・煮干し ほっけ・生姜・醤油・酒・米粉・片栗粉・油 切干大根・小松菜・もやし・醤油・ごま油・いりごま オレンジ 牛乳

月/日 (曜日)	献立名	食品名
7月 8日 (土)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆オレンジ ・午後おやつ ☆牛乳	牛乳 オレンジ 牛乳
7月 22日 (土)	☆せんべい ☆五目うどん ☆南瓜のグラッセ風 ☆バナナ ☆牛乳	せんべい 干しうどん・鶏もも肉・油揚げ・人参・玉葱・干椎茸・ほうれん草・醤油・みりん・砂糖・酒・かつお節・昆布 南瓜・油・砂糖・塩 バナナ 牛乳
★7月 10日 (月)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆りんご ・午後おやつ ☆牛乳 ☆スイートパンプキン	牛乳 りんご 牛乳 南瓜・さつまいも・バター・砂糖・フォローアップミルク
7月 24日 (月)	☆ごはん ☆小松菜とえのきのスープ ☆豆腐のツナ揚げ ☆キャベツと人参のサラダ ☆オレンジ ☆牛乳	米 小松菜・えのき・醤油・塩・かつお節 焼き豆腐・ツナフレーク・玉葱・油・干しひじき・片栗粉・パン粉・醤油・砂糖・油 キャベツ・人参・油・酢・塩・砂糖 オレンジ 牛乳
★7月 11日 (火) 🎂誕生会 (年少)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆オレンジ ・午後おやつ ☆牛乳 ☆メロンパン ☆昆布	牛乳 オレンジ 牛乳 メロンパン 昆布
7月 25日 (火)	☆冷やしラーメン ☆パイン缶 ☆牛乳	中華めん・卵・砂糖・油・鶏むね肉・きゅうり・ミニトマト・昆布・砂糖・醤油・酢・酒・ごま油・昆布 パイン缶・マスカットゼリー(11日、年少) 牛乳
7月 12日 (水)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆バナナ ・午後おやつ ☆牛乳 ☆せんべい	牛乳 バナナ 牛乳 せんべい
7月 26日 (水)	☆ふりかけごはん ☆チンゲン菜と切干大根の味噌汁 ☆豚肉のごま揚げ ☆ほうれん草納豆和え ☆オレンジ ☆牛乳	米・ふりかけ チンゲン菜・切干大根・味噌・煮干し 豚ももスライス・生姜・醤油・酒・卵・小麦粉・片栗粉・いりごま・すりごま・油 ほうれん草・納豆・醤油 オレンジ 牛乳

★7月 13日(木) 7月 27日(木)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆オレンジ ・午後おやつ ☆牛乳 ☆ビスケット	牛乳 オレンジ 牛乳 ビスケット
	☆ごはん ☆水菜と麩の味噌汁 ☆ビビンバ ☆大根のり和え ☆メロン・バナナ ☆牛乳	米 水菜・麩・味噌・煮干し 豚ももひき肉・焼き豆腐・長葱・生姜・にんにく・油・もやし・ほうれん草・人参・いりごま・醤油・砂糖・塩・ごま油 大根・のり・醤油 メロン(13日)・バナナ(27日) 牛乳
★7月 14日(金) 7月 28日(金)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆バナナ ・午後おやつ ☆麦茶 ☆鉄強化チーズ ☆ビスケット	牛乳 バナナ 麦茶 鉄強化チーズ ビスケット
	☆ごはん ☆じゃがいもと人参の豆乳味噌汁 ☆さばの照り焼き ☆春雨サラダ ☆スイカ・オレンジ ☆牛乳	米 メークイン・人参・豆乳・味噌・煮干し さば・生姜・みりん・酒・醤油 春雨・きゅうり・もやし・ホールコーン・醤油・酢・砂糖・ごま油 スイカ(14日)・オレンジ(28日) 牛乳
7月 15日(土) 思い出作ろう day 7月 29日(土)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆オレンジ ・午後おやつ ☆牛乳 ☆せんべい	牛乳 オレンジ 牛乳 せんべい
	☆北海味噌ラーメン ☆ブロッコリー中華和え ☆バナナ ☆牛乳	中華めん・豚ももスライス・キャベツ・玉葱・もやし・人参・ホールコーン・味噌・醤油・鶏ガラ・豚骨・長葱・にんにく・生姜・昆布 ブロッコリー・醤油・ごま油 バナナ 牛乳

*午前のおやつは、いちご組、さくらんぼ組が対象です。

*年少、年中、年長のお子さまは昼食で牛乳、午後のおやつで麦茶を飲みます。昼食のメニューが麦茶の時は、午後のおやつで牛乳を飲みます。

*みんなの玄関に「きょうのきゅうしょく」を展示しております。ぜひご覧ください。

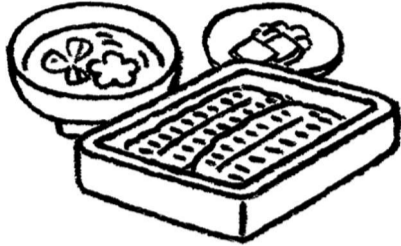
※大谷幼稚園給食室で使用する食材につきましては、可能な限り道産・国産食材を使用しております。

また、この度の新型コロナウイルスにおける影響により、納入業者から入荷する食材が一部変更となる事も予想されます。

その際は、改めましてご連絡をいたしますので、宜しくお願いします。

土用のうなぎ

夏の土用にうなぎを食べる習慣は、蘭学者の平賀源内が夏に売り上げが落ちるうなぎを買ってもらうため、「食すれば夏負けすることなし」と宣伝したのが始まりだといわれています。



今年の夏の土用の丑の日は7月28日です。うなぎを食べて、夏を元気に乗りきりましょう。

食欲が増す調理の工夫

夏は暑さのせいで食欲が落ちることがあります。そういうときは、酢やレモン汁などで少し酸味を足す、カレー粉やスパイスで風味づけをする、しょうがなどの薬味で下味をつけるなど、調理の一工夫で、はしが進みやすくなります。しっかり食べて、元気に過ごしましょう。



今日は何の日？

7月3日は
ソフトクリームの日



1951年のこの日、進駐軍主催のカーニバルの模擬店で、日本人に向けて初めてソフトクリームが販売されました。

そのことにちなんで、日本ソフトクリーム協議会が1990年に制定。当時は、コーンに乗せて食べるスタイルも新鮮だったようです。

子どもと一緒に食べものクイズ

Q セタに食べる風習があるのはどれでしょう？

- ①ひやむぎ ②そうめん ③うどん

A 正解は②。

中国では7月7日に、小麦粉でできた索餅(さくべい)というお菓子を供える風習がありました。それが日本に伝わり、時代を経てそうめんに変化したといわれています。



*

*

冷たいものの食べすぎに注意!

アイスやジュースなど冷たいものをとりすぎると消化器官の機能が低下し、食欲が落ちる、下痢をする、夏バテするといったことが起こりやすくなります。

食べる場合は食事に響かないように適切な時間を守り、食べすぎないように注意しましょう。



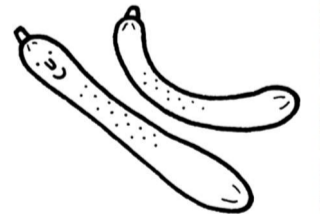
旬の食材

きゅうり

原産地はインドのヒマラヤで、日本では江戸時代から栽培されるようになりました。

95%は水分なので、鮮度が落ちないうちに食べるようにしましょう。

板ずりをすると表面のイボやえぐみが取れ、食べやすくなります。サラダや酢のものなどさっぱりした料理に適しています。





夏の食生活について



暑い日が続くと食欲が低下し、“1日3度の食事をきちんととらない”“簡単な食事ですませる”など食生活が不規則になりがちです。主食（ごはん、パン、麺など）・主菜（肉、魚、卵、大豆製品など）・副菜（野菜や海藻など）を揃えた規則正しい食生活を送ることで、夏バテを防止できます。

また、トマト・きゅうり・ピーマンなどの夏野菜は、水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、疲労回復に効果があります。旬の野菜を食卓に取り入れて、夏を元気に過ごしましょう。

～子どもの水分補給のポイント～

- ・汗をかく前後に飲む
- ・1度にたくさん飲まない
- ・水分補給は水かお茶で行う



※硬水のミネラルウォーターは、ミネラル分が多く胃腸に負担がかかるため、乳幼児には適しません。

子どもは大人よりも多くの水分を必要とします。食べ物にも水分が含まれていますが、食事以外からの水分補給も必要です。

糖質の多い清涼飲料水の飲みすぎは、食欲不振につながるとともに、体がビタミンB1不足になり、疲労感を招きやすくなります。飲みすぎには注意しましょう。

食中毒警報をご存じですか？

正しい手洗い



札幌市では、最高気温が28℃以上となることが予想されるときなどに、食中毒警報を発令しています。食中毒の原因となる微生物などの多くは、食品中で大量に増えることにより食中毒を起こします。このため、食中毒を予防するには、「菌をつけない!」「菌を増やさない!」「菌をやっつける!」ことが大切です。

札幌市では、保育所等の子ども向けに、楽しく踊りながら正しい手洗いの仕方を覚えられるよう「しろくま忍者の手洗いソング」を活用した取組を行っています。さっぽろ子育て情報サイトに掲載されていますので、お子さんと一緒に正しい手洗いを実践してみましょう!

🐾 今月の給食から

ほうれん草ポタージュ

<材料 (幼児4人分)>

ほうれん草	80g
じゃがいも	中 1/2 個(70g)
玉ねぎ	1/2 個(100g)
油	小さじ 1/2(2g)
牛乳	160ml
豆乳(無調整)	160ml
水	80ml
バター	8g
塩	少々

<作り方>

- ① じゃがいも・玉ねぎは適当な大きさに切る。
- ② ほうれん草は切ってゆで、冷水にとり水を切る。
- ③ 玉ねぎを炒め、透き通って甘みが出たら、いもと水を加え煮込む。
- ④ いもが柔らかくなったら、②・牛乳とミキサーにかける。
- ⑤ ④に豆乳を加えて火を通し、塩で調味し、バターを加える。