

# 給食だより 7月号

令和6年6月29日  
—富岡保育園—

今年は例年になく遅い梅雨入りでしたので、梅雨明けも待ち遠しく感じます。

ジメジメとしてうっとおしいこの時期ですが、梅雨はなくてはならないものでもあります。田畑を潤し、作物の秋の収穫へと繋がります。今年の夏も暑さが厳しくなるのではないかと予想されます。水分補給など、体調管理をお願いいたします。朝ご飯のみそ汁一杯が熱中症などの予防に効果があるそうです。朝ご飯抜きは論外ですが1日3食しっかり食事をしてこそ、暑い夏も元気に過ごせると考えます。

ところで、春に植えた夏野菜の収穫が始まりました。きゅうりやピーマン、ミニトマトなど、なすはまだ小ぶりですが新鮮そのものです。きゅうりはとても大きくてきれいで給食やおやつにも度々登場します。学童さんも“毎日きゅうりでもいいです！！”と言ってくれるほどです。きゅうりのポリポリは相変わらず人気の一品です。

そして今年も3丁目の植田工務店さんのご厚意でじゃが芋掘りをさせて頂きました。給食におやつに大切にに使わせてもらいたいと思います。富保ファームの玉葱も3月下旬より毎日2～3kgずつ使っていますがまだまだ当分は使えそうで助かります。野菜のみならずいろんな食材の高騰で、ご家庭でも大変ではないかと思ひます。保育園でも地産地消で今ある食材を大切に、工夫しながら子ども達の為に頑張ってお作りしていきたいと考えております。

## ～6月の献立より～

残菜も少なく、よく食べてくれました。6月は給食で初めてズッキーニを使ってみました。家庭と違い保育園は大量調理だからと難しく考え、使っていませんでしたが、炒め物やナムル、グラタン等に使ってみて味にクセもなく、子ども達も喜んで食べてくれたので安心しました。ズッキーニやアスパラは角岡さん（まおちゃんのお父さん）から購入しています。ズッキーニを保育園で使ってみませんか？と勧めていただき子ども達も新しい食材に出会うことができ私達も献立の参考になり有難く思います。



## よく食べたメニュー

### 主菜、主食

皿うどん 焼きしゅうまい  
コロッケ 変わりチキン南蛮  
肉うどん スティック鶏天  
麻婆豆腐 鶏手羽の煮込み  
ハヤシライス 焼きししゃも  
野菜サンド きのこのグラタン  
魚のパン粉焼き  
ミートスパゲティ

### 副菜、汁物

そうめん汁 れんこんのキンピラ  
かき玉汁 スパゲティサラダ  
南瓜サラダ 洋風キンピラ  
コーンチャウダー  
きゅうりとズッキーニのナムル  
小松菜とツナのごま和え  
コーンチャウダー  
きゅうりとみかんの酢の物

### おやつ

カエルパン チーズスカロップ  
みかん寒天 中華風おこわ  
あじさい寒天 牛乳くずもち  
ペンネミート マカロニ黄な粉  
簡単ピザ のりじゃこトースト  
ごま団子 もちもちドーナツ  
ちりめんおにぎり  
玄米フレークスナック

### あじさい寒天

6月共通メニューのスティック鶏天も好評でした。この日は、きゅうりとみかんの酢の物を副菜としましたが、両方とも完食でした。富保ファームのきゅうりも使ったのでよけいに美味しかったのだと思います。スティック鶏天のレシピは広報れいほくに掲載しておりますのでご覧ください。



## ★食事と健康☺

### 熱中症と水分補給

熱中症とは、高温多湿な環境で体温調節機能が正常に働かなくなり、体内に熱がこもった状態になることをいいます。とくに乳幼児は体温調節機能が十分に発達しておらず、また、汗や尿となって体から多くの水分が出ていくため、より一層の対策が必要です。

### 【水分補給の目安】

- 汗のかき具合を見ながら声をかけ、30分～1時間おきに水分をとりましょう。
- 1回に50～100mlを目安にし、欲しがる時は飲むだけ与えましょう。
- 麦茶や水が基本です

### 【しっかり水分補給したいタイミング】

#### 起床後・起床後、水分をとりましょう

- 朝ご飯を食べて栄養だけでなく水分や塩分もとりましょう。

#### 遊びの前、途中、後

- 熱中症対策は、屋外だけでなく、屋内でも十分に注意しましょう。
- 暑さやのどの渇きを自分で伝えることができない乳幼児は、休憩や水分補給をこまめにして、体調不良のサインを見逃さないようにしましょう。

#### 入浴の前後・入浴の前後は、たっぷりと水分補給をしましょう。

こどもの栄養2024. 7月号より

