

		きゅうしょく	午後のおやつ	午前のおやつ	k c a l ー リ ー	たん ぱ く 質 g	脂 質 g	炭 水 化 物 g	食 塩 相 当 量 g
1	火	サラダ寿司 ソーセージ入りかき揚げ いんげんのごま和え 清まし汁	フルーツヨーグルト	棒ビスケット	514	14.2	16.3	81.3	1.1
2	水	ツナ餃子 ビーフンサラダ 味噌汁	バナナ	蒸しパン	491	15.2	12.5	81.5	0.9
3	木	鯖の塩焼き 切干煮 麦とろ麺汁	スキム クロワッサン	梅月せんべい	592	24.4	9.1	105.7	1.8
4	金	二葉ドッグ 春雨の酢の物 かぼちゃ煮 スープ	スキム あられ	かりんとう	592	15.6	29.7	68.3	2.1
5	土	牛丼 サラダ 味噌汁	牛乳 ビスケット	あられ					
7	月	おにぎり 鶏のから揚げ お星さまポテト わかめときゅうりの酢の物 トマト セタゼリー	スキム 星たべよ	クラッカー	668	20.6	10.9	124.4	1.4
8	火	冷やしうどん ごぼうサラダ 芋煮	スキム ジャムサンド	かんぱん・他	402	15.8	11.3	61.6	1.9
9	水	回鍋肉 ちくわの磯辺揚げ クリームシチュー	うずまきソフト	チーズ・他	539	18.4	20.2	72.9	1.1
10	木	手づくりアジフライ じゃが芋のカレーきんぴら けんちん汁	カルピスゼリー	ビスケット	465	11.4	13.0	77.6	1.3
11	金	ソースカツ丼 オクラのおかか和え 一口ゼリー	牛乳 くら棒	オレンジ	567	18.9	17.4	73.1	1.4
12	土	親子丼 和え物 清まし汁	牛乳 あられ	クッキー					
14	月	鶏のさくさく天 きゅうりともしのゆかり和え トマト ラーメン汁	ゼリー	芋けんぴ	543	19.1	14.7	85.8	1.7
15	火	ビビンバ丼 わかめスープ	スキム 蒸しとうもろこし	メロン	591	21.9	16.6	91.5	2.1
16	水	マーボー茄子 マカロニサラダ ニラ玉スープ	お茶 焼きおにぎり	一口カステラ	367	8.1	11.8	58.4	1.3
17	木	赤魚煮 かみかみサラダ 清まし汁	スキム 手作りクッキー	くら棒	385	16.7	5.5	67.5	1.0
18	金	ハヤシライス ツナサラダ	牛乳 ラスク	せんべい	580	17.8	20.6	86.0	1.9
19	土	チャーハン サラダ スープ	牛乳 せんべい	クッキー					
22	火	とうもろこしご飯 じゃが芋のそぼろ煮 法菜ともやしのごま和え 味噌汁	スキム マカロニ安倍川	ウエハース	601	26.1	15.2	97.5	1.6
23	水	ポークビーンズ 串さし きのことスープ	プリン	あられ	497	18.9	19.2	66.8	1.4
24	木	白身フライ ポテトサラダ 野菜たっぷり汁	カップアイス	スティックパン	600	19.4	26.3	75.3	1.6
25	金	他人丼 きゅうりなます オレンジ	牛乳 せんべい	芋けんぴ	494	23.3	7.4	85.4	2.0
26	土	炊き込みご飯 和え物 味噌汁	牛乳 あられ	クッキー					
28	月	茄子のはさみ揚げ かぼちゃサラダ 豆腐の中華スープ	スキム ういろう	ビスケット	536	23.9	17.5	72.8	1.8
29	火	★カレーのトッピングバイキング 野菜サラダ	牛乳 パイ菓子	せんべい	611	19.3	19.0	99.3	1.9
30	水	筑前煮 きゅうりとコーンのマヨ和え かきたま汁	ヨーグルト	クラッカー	392	14.7	9.9	63.2	1.6
31	木	白身の天ぷら 揚げときゅうりのゴマ醤油和え 豆乳汁	スキム スイスロール	きなこバナナ	659	28.6	24.2	84.5	1.5

～熱中症予防のために朝食を食べよう～

朝食を摂らないと熱中症になりやすいと言われています。
寝起きは脱水状態になっていますが、そこに水だけを飲むと血中ナトリウム濃度が低下してけいれん等の熱中症の症状が出やすくなってしまいます。
また、たんぱく質は血中アルブミン濃度を高めて血管内に水分を引き込む効果がありますが、**牛乳はアルブミンと同時にミネラルを補えるので、熱中症予防に非常に効果が高い**と言われています。
熱中症予防には**水分/ミネラル/糖質/タンパク質を同時に摂取**することが大切なので、夏の朝食抜きは命取りともいえます。

先日子どもたちに朝ごはん食べたかな？何食べてきた？などを質問しました。未満児クラスはほぼ全員が朝ごはんを食べていました。以上児クラスではほとんどの子が食べていましたが、「ごはん、パンだけ」と一品のみの子が多く、「お腹空いてないから少しだけ…」と答える子もいました。

いつもの朝食に、**みそ汁か牛乳をプラスするだけ**でもバランスが良くなります。
忙しい朝ではありますが、これからの季節は水遊びなどでエネルギーをたくさん消費し熱中症のリスクが高まります。

睡眠不足も熱中症の原因になります。お子さんが元気に夏を過ごせるようにするため「**早寝・早起き・朝ごはん**」を今以上に心がけましょう。



～～お知らせ～～
7日は月曜日ですが、七夕会のため3.4.5歳児のご飯はいりません。

★6月はフルーツバイキング

「すいか、メロン、台湾パイナップル、キウイ、オレンジ、バナナ」色々なフルーツが大集合！旬のフルーツを自分で選んで楽しめる、お楽しみバイキングです。バイキングをする前に、4・5歳児に「？ボックス」の中に果物を入れて手の感触だけでなんの果物かを当ててもらうクイズを行いました。「丸くてツルツルしてて大きい、すいか！」「毛が生えてる、キウイ！」などなど思った以上に子どもたちがなんの果物かを次々と当てていて大興奮！実際に目の前で果物のお腹を切って見せたら「わあ～!!」と驚きの表情です。
じめじめとした梅雨の時期に、ひんやり甘いフルーツで初夏を感じる、楽しい給食のひとつになりました♪



＜カルピスゼリー＞ 夏に美味しいひんやりおやつ★

カルピス原液…100m 牛乳…200ml ※4個分
粉ゼラチン…5g 水…大さじ2

- ①耐熱容器に水を入れ、その上から粉ゼラチンを振り入れる。
- ②600Wの電子レンジで20秒ほど加熱してゼラチンを溶かす。
- ③ボウルにカルピス原液を入れて牛乳を加えて混ぜる。
- ④優しく全体を混ぜながら溶かしておいたゼラチンを少しずつ加える。



ポイント
・ゼラチンをふやかす時は、水→粉ゼラチンを加える。逆だとダメになります。
・溶かしたゼラチンを少しずつ加えて混ぜる時は、出来るだけ泡立ってないように混ぜる。
→冷たい牛乳はだまになるので、常温に戻した牛乳を混ぜながら少しずつ加える。