



食育だより

令和5年7月31日発行
認定こども園
里山ほのか学園
管理栄養士 横井 真依

太陽が照り付け、気温が高い日が続いています。
暑さによる疲れから食欲が低下したり、体の水分が失われて熱中症になったりする危険性があります。
子どもたちは、「のどが渴いた」と言えなかったり、遊びに夢中で水分補給を忘れがちになります。
夏を楽しむために、園でもこまめな水分補給を行います。
ご家庭でも、遊びの前後やお風呂の前後等、こまめな水分補給を心がけるようにしましょう。

8月の食育活動予定とお知らせ

8月のテーマ 「夏野菜」

8月も7月に引き続き「夏野菜」がテーマです。
夏野菜に触れたり、浮き沈みによる実験も行う予定です。



8月1日・・・学童のみ弁当持参（園外活動のため）

今年度から3歳児クラスを対象に給食の試食会を設けたいと考えております。
（今年度のみ4.5歳児クラスも実施）

<日程>4歳児・・・9月20日（水） 3歳児・・・9月27日（水）
ぞう組・・・11月14日（火） らいおん組・・・11月16日（木）

詳細は後日お知らせとなりますが、お子さんの給食での様子を見学後、試食会の予定です。
ぜひお越しください。

※6月～10月の間、ママランチデーはお休みです。

食育活動

7月のテーマ 「夏野菜」「水分」

給食室からの風景



給食室前の掲示が夏ver.になりました！

夏野菜はとってもカラフルでかわいいです♪
子ども達も興味津々！

Myピザトースト作り

2歳児～5歳児でMyピザトースト作りをしました。
「苦手な野菜はのせたくない！」という子や「今日は食べられそう！」
という子など反応は様々でしたが
このような経験を通じて、少しずつ野菜に興味をもち
好きになってほしいと思います。



おまつり給食



夏野菜の収穫



胡瓜<4歳児>



トマト<3歳児>



いんげん<5歳児>

ポテトチップス

収穫したじゃがいもは給食室で
ポテトチップスに変身！！



	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
		1	2	3	4
午前おやつ (3歳未満児)		牛乳 お野菜せんべい	牛乳 ビスケット	牛乳 バナナ	牛乳 キウイフルーツ
昼食メニュー		ごはん チンジャオロース風 南瓜の煮つけ わかめスープ 越のルビー	梅ご飯 赤魚煮つけ 中華風サラダ みそ汁 バナナ	ごはん 鶏のから揚げ きゅうりの塩昆布和え もやしのスープ ブルー	ごはん 鮭のピザ風焼き うどんサラダ トマトスープ パイナップル
午後おやつ		牛乳 ★とうもろこし	牛乳 野菜かりんとう	牛乳 昆布・中半月	牛乳 黒ゴマビスケット
栄養価 (3歳未満児)		E: 521kcal P: 20.3g F: 12.4g C: 81.5g 食塩: 1.1g	E: 440kcal P: 21.8g F: 11.3g C: 61.1g 食塩: 1.7g	E: 518kcal P: 19.1g F: 17.3g C: 70.5g 食塩: 1.6g	E: 514kcal P: 20.3g F: 15.7g C: 71.1g 食塩: 1.2g
栄養価 (3歳以上児)		E: 577kcal P: 24.0g F: 13.1g C: 90.6g 食塩: 1.3g	E: 510kcal P: 26.2g F: 12.9g C: 69.8g 食塩: 2.2g	E: 608kcal P: 23.2g F: 22.3g C: 76.4g 食塩: 2.0g	E: 593kcal P: 24.1g F: 18.8g C: 79.3g 食塩: 1.5g
	7	8	9	10	11
午前おやつ (3歳未満児)	牛乳 星だばよ	牛乳 ウエハース	牛乳 マンナビスケット	牛乳 塩せんべい	
昼食メニュー	ごはん 鯖の味噌煮 小松菜の梅かつお和え 冬瓜スープ ヨーグルト	ごはん コーン入りごはん ポークカレー ちくわときゅうりのサラダ バナナ	ごはん 厚揚げ五目煮 中華スープ オレンジ 煮干し	大豆ご飯 野菜炒め もやしの味噌汁 バナナ ゼリー	山の日
午後おやつ	牛乳 ★かぼちゃチーズ蒸しパン	ミロ まがりせんべい	牛乳 ビスコ	牛乳 クロワッサン	
栄養価 (3歳未満児)	E: 553kcal P: 22.5g F: 18.2g C: 72.7g 食塩: 2.2g	E: 552kcal P: 18.6g F: 19.3g C: 75.5g 食塩: 1.6g	E: 462kcal P: 17.9g F: 13.7g C: 56.2g 食塩: 0.8g	E: 469kcal P: 18.4g F: 13.8g C: 66.7g 食塩: 1.4g	
栄養価 (3歳以上児)	E: 563kcal P: 24.5g F: 18.9g C: 70.9g 食塩: 2.5g	E: 592kcal P: 19.8g F: 18.5g C: 85.9g 食塩: 2.0g	E: 501kcal P: 20.7g F: 15.0g C: 57.2g 食塩: 1.0g	E: 626kcal P: 25.9g F: 21.4g C: 80.9g 食塩: 1.6g	
	14	15	16	17	18
午前おやつ (3歳未満児)				牛乳 Caせんべい	牛乳 お野菜せんべい
昼食メニュー	夏季休暇	夏季休暇	夏季休暇	ごはん 鶏肉の塩麹焼き 切り干し大根の炒め煮 玉ねぎのすまし汁 オレンジ	ごはん すずきの西京焼き 大根サラダ わかめのスープ ミニトマト
午後おやつ				牛乳 芋けんぴ	牛乳 あまおうクレープ
栄養価 (3歳未満児)				E: 473kcal P: 16.1g F: 16.3g C: 63.5g 食塩: 1.3g	E: 416kcal P: 19.8g F: 11.2g C: 56.7g 食塩: 1.5g
栄養価 (3歳以上児)				E: 523kcal P: 18.8g F: 19.5g C: 65.5g 食塩: 1.6g	E: 476kcal P: 25.8g F: 12.5g C: 62.4g 食塩: 1.9g
	21	22	23	24	25
午前おやつ (3歳未満児)	牛乳 塩せんべい	牛乳 動物BABYビス	牛乳 たまごパン	牛乳 ソフトせんべい	牛乳 オレンジ
昼食メニュー	枝豆じゃこごはん 厚揚げの甘辛炒め もやしと麩の味噌汁 ヨーグルト	ごはん 南瓜コロッケ なすとピーマンのみそ炒め ビーフンスープ ゼリー	ごはん 鶏の照り焼き 小松菜の胡麻和え あげの味噌汁 オレンジ	オムライス 野菜たっぷりスープ ぶどうゼリー	ごはん ハンバーグ キャベツの塩昆布和え コーンスープ バナナ
午後おやつ	牛乳 クラッカー	牛乳 ビスケット	★牛乳もち	牛乳 ワッフルドック	牛乳 雪の宿
栄養価 (3歳未満児)	E: 464kcal P: 22.3g F: 14.3g C: 74.8g 食塩: 1.2g	E: 508kcal P: 18.3g F: 16.8g C: 68.9g 食塩: 0.7g	E: 553kcal P: 23.5g F: 16.7g C: 75.3g 食塩: 1.4g	E: 517kcal P: 15.7g F: 17.1g C: 73.6g 食塩: 1.2g	E: 475kcal P: 15.7g F: 14.7g C: 69.5g 食塩: 1.3g
栄養価 (3歳以上児)	E: 521kcal P: 26.9g F: 15.1g C: 77.1g 食塩: 1.3g	E: 597kcal P: 22.1g F: 22.6g C: 73.5g 食塩: 1.0g	E: 597kcal P: 26.9g F: 18.5g C: 78.9g 食塩: 1.6g	E: 602kcal P: 19.3g F: 21.9g C: 79.7g 食塩: 1.5g	E: 576kcal P: 18.8g F: 18.7g C: 82.0g 食塩: 1.7g
	28	29	30	31	
午前おやつ (3歳未満児)	牛乳 ウエハース	牛乳 バナナ	牛乳 塩せんべい	牛乳 ソフトせんべい	
昼食メニュー	ピピンパ 肉団子スープ ゼリー	ごはん チキンカツ インディアンポテト コンソメスープ オレンジ	ハヤシライス コールスロー ゼリー	チャーハン ミニ野菜ラーメン スイカ	
午後おやつ	牛乳 たこやき	牛乳 ★きなこマカロニ	牛乳 ★コーンチーズ蒸しパン	牛乳 ★ブルーベリーサンド	
栄養価 (3歳未満児)	E: 438kcal P: 16.3g F: 12.1g C: 60.1g 食塩: 0.9g	E: 560kcal P: 20.3g F: 18.0g C: 78.9g 食塩: 1.2g	E: 588kcal P: 17.4g F: 19.2g C: 87.3g 食塩: 2.0g	E: 448kcal P: 16.4g F: 12.9g C: 65.1g 食塩: 0.5g	
栄養価 (3歳以上児)	E: 503kcal P: 19.7g F: 13.6g C: 66.0g 食塩: 1.1g	E: 658kcal P: 24.9g F: 22.4g C: 87.7g 食塩: 1.5g	E: 644kcal P: 20.2g F: 21.0g C: 94.3g 食塩: 2.2g	E: 548kcal P: 20.7g F: 14.5g C: 82.3g 食塩: 1.5g	

*★は手作りおやつ
*お米は福井県産コシヒカリを使用しています。
*献立は都合により変更することがありますご了承ください。
*栄養価の表記について・・・E: エネルギー P: タンパク質 F: 脂質 C: 炭水化物 をそれぞれ表しています。