



食育だより



☆7月7日は、七夕の日

・七夕の日に、昔からソーメンを食べる習慣があるのは知っていますか？なぜソーメンなのか・・・

・無病息災を願う縁起の良い食材とされているため。

☆ソーメンを織姫の織り糸に見立てたため。

☆ソーメンを天の川に見立てたため。だそうです。

・七夕の日には、お子さんと星空をゆっくり眺めながら

ソーメンと一緒に食べてみるのもいいですね。

☆夏野菜クイズ

Q 夏野菜の特徴は次のうちどれでしょう。

- ① 栄養素が少ない
- ② 身体を温めてくれる
- ③ 水分を多く含む

A、答えは③です。夏野菜は水分・カリウムを多く含みクールダウンしてくれる効果があります。

『食べている時の姿勢はどうですか？』

☐ 顔を前につきだしている

☐ 背中が丸まっている

☐ いすの背もたれに寄りかかっている

☐ 足をくんでいる

☐ 足の裏が床についていない

☐ 片足をいすにのせている

☐ ほおづえをついている

しせいはただしく



かきこまない



ひじはつかない



『楽しい食事が一番大事です』が

当てはまるものが多いほど、姿勢が悪いといえます。

子どもは筋肉が少なく、姿勢が崩れやすいので、

『背中をまっすぐしようね』『両足を床につけようね』

『よく噛んで食べようね』などやさしく声をかけたり

お手本をみせてあげてくださいね。

～ばんびさん食育活動～

※給食にでるトマトを観察したり、きゅうりでお漬物を作って試食しました



トマトマイスター認定書をもらいました！



～りすさんの食事風景～



※スプーンを上手にもったり、コップ飲みも上手になりました。

ちゃいるどベース / IDEKITA 7月 予定献立表

月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5
	牛乳 きなこマカロニ	お茶 椎茸チジミ	豆乳 きなこパン	牛乳 果実	お茶 せんべい
	ご飯 魚の竜田揚げ 千切り大根のサラダ しめじのみそ汁 果実	冷やし中華 肉団子の甘酢あん 果実	ご飯 なすのみそ炒め ナムル わかめのお汁 果実	ハヤシライス 海藻サラダトマト	牛丼 大根のみそ汁 果実
	牛乳 じゃこトースト	牛乳 ココアブラウニー	お茶 チーズポテト	牛乳 チーズサンド	お茶 クッキー
7	8	9	10	11	12
ヨーグルトと コーンフレーク	牛乳 ふかし芋	お茶 揚げない揚げパン	お茶 焼きおにぎり	お茶 カルシウムラスク	お茶 せんべい
ご飯 魚のフライ スパゲティサラダ ソーメン汁 果実	ご飯 チキン南蛮 茹でブロッコリー トマト かきたま汁 果実	ご飯 チャブチェ トマトサラダ 豆腐のお汁 果実	ご飯 マーマレード焼き ささみ入りサラダ トマト 大根のみそ汁	コーン入りラーメン がんもの煮物 きゅうりの昆布和え	マーボー丼 豆腐のお汁 果実
牛乳 シュガーパン	豆乳プリン	牛乳 さつま芋カップケーキ	お茶 牛乳餅	牛乳 チーズまんじゅう	お茶 せんべい
14	15	16	17	18(わくわく)	19
牛乳 さつま芋チップス	ヨーグルトと コーンフレーク	牛乳 果実	牛乳 クラッカー	牛乳 きなこマカロニ	お茶 せんべい
10 菜カレー マカロニサラダ トマト	ご飯 魚のおろし煮 さっぱりサラダ わかめのみそ汁 果実	ご飯 鶏肉の香味焼き ちりめんの酢の物 トマト オニオンスープ	冷やし汁 鶏肉のレモン焼き 果実	チキンライス チキンカツ 茹でブロッコリー トマト わかめのスープ	ちゃんぽん キャベツ和え 果実
牛乳 手作りメロンパン	お茶 ポテト餅	牛乳 ポテトフライ	牛乳 揚げパン	牛乳 ロールケーキ	お茶 せんべい
21	22	23	24	25	26
	豆乳 バルミエ	お茶 焼きチーズ	牛乳 果実	牛乳 ピザ風トースト	お茶 せんべい
海の日	ご飯 魚の照り焼き ハンサンスウ トマト なすのみそ汁	ご飯 魚のタルタルソースか け もやしの和え物 肉団子スープ 果実	ご飯 肉じゃが 大根の酢の物 トマト かぼちゃのみそ汁	ご飯 魚のチーズ風味フライ 胡麻ドレサラダ ワンタン汁 果実	焼きそば ちくわの甘煮 果実
	牛乳 柔らか黒糖蒸しパン	お茶 お麩のラスク	ヨーグルトムース	お茶 さつま芋ドーナツ	お茶 せんべい
28	29	30	31		
牛乳 果実	牛乳 ホットケーキ	お茶 ちりめんのおにぎり	お茶 フライドポテト		
ご飯 魚の香味焼き ちりめん入り酢の物 トマト 玉ねぎのお汁 あじさいゼリー	ご飯 魚のかば焼き ひじきのサラダ たまトマスープ 果実 牛乳 手作りクッキー	キーマカレー さっぱりサラダ 果実	親子うどん 唐揚げ 果実		
		きなこヨーグルト	牛乳 あんぱん		