



プリスクレールディゾアンジェ戸塚安行 2020年 7月号

蒸し暑い日が多く、体力が奪われやすい時期です。食欲も衰えがちですが、水分ばかりでなく、しっかり食事をとって夏バテ対策をしたいですね。栄養バランスに気をつけ、こどもたちの食欲が増進するような給食を提供いきたいと思えます。



行事食

7月7日 七夕メニュー

七夕ちらし寿司・冬瓜の炒め煮・そうめん汁・すいか

おやつ：お星さま手作りクッキー



お知らせ

6月の身体測定の結果をもとに、当園の給食とおやつでの栄養目標量を算定いたしました。今年度はこちらの目標量に合わせて献立をたてていきます。

6月の食育活動報告

*かめ・らっこぐみ：給食室見学

新型コロナウイルスの影響でなかなか全員揃わなかった0.1歳組。ようやく全員が登園してくるようになりました。かめさんはおおきなバナナに興味津々。ぺんぎんさんは大きなお鍋をさわってみました。

*ぺんぎん・まんぼう・いるかぐみ：丈夫な歯にするためのお話

身近なおやつで歯に良いおやつ悪いおやつのクイズをしました。さすがのいるかぐみさん全問正解。食べた後はしっかり歯磨きをする約束もできました。

夏場に 食欲増進する 食事

夏は暑さで食欲が減退しがちです。

夏バテを防ぐためにも、カレー粉や梅、レモンなどの酸味を使って、食欲増進を図りましょう。スパイスは風味を増すだけでなく、食欲増進や消化をよくするなど、さまざまな効果があります。

5月に植えたナスとピーマンの収穫を7月中に行います。とれた野菜は給食室で調理し、みんなで食べる予定です。おいしいナスとピーマンがとれますように…



給与栄養目標量	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量
3歳以上児	558Kcal	23.0g	15.5g	259mg	2.6g	214μgRAE	0.3mg	0.4mg	24mg	1.6g
3歳未満児	487Kcal	20g	13.5g	213mg	2.3g	188μgRAE	0.2mg	0.3mg	19mg	1.5g