



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したいと思います。



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